Ирина
Вечерская
Душевная
кулинария
100
рецептов
вкусно полезно душевно целебно
восстанавливающего
питания
после простуды

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться во время и после простудных заболеваний и гриппа. Когда человек болеет, происходит ослабление и разбалансировка функционирования практически всех систем, значительно снижается иммунитет, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромные силы.

Именно поэтому восстановление после простуды и гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не поддержать защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения. Правильное питание в этот период облегчит течение болезни и ускорит выздоровление. Питайтесь правильно — и никакая простуда будет вам не страшна!

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
  - Образ жизни при вирусных инфекциях
  - Восстановление после ОРВИ
    - Принципы питания при ОРВИ
    - Блюда при выздоровлении от ОРВИ
      - Напитки
      - Первые блюда
      - Мясные и рыбные блюда
      - Овощные блюда
      - Десерты
  - Восстановление после гриппа
    - Принципы питания при гриппе
    - Блюда для выздоравливающих после гриппа
      - Напитки
      - Первые блюда
      - Мясные и рыбные блюда
      - Овощные и яичные блюда
      - Омлет
      - Каши
      - Десерты
  - Восстановление после кишечного гриппа
    - Сущность заболевания
    - Питание после кишечного гриппа
      - Напитки
      - Первые блюда
      - Мясные и рыбные блюда
      - Овощные блюда
      - Каши

- Десерты

Ирина Вечерская
100 рецептов восстанавливающего питания после простуды. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Грипп и простуда — самые распространенные заболевания среди всех инфекционных. Вирусы гриппа отличаются между собой, и самые распространенные из них, которые «работают» в содружестве между собой, — это вирусы гриппа А и В. Именно из-за них каждый год есть опасность возникновения эпидемий.

Вирус передается от человека к человеку. Грипп так быстро передается от больного человека к здоровому, потому что его инкубационный период очень короткий — от суток до шести дней. К тому же, организм человека очень восприимчив к вирусу гриппа, а иммунитет приспосабливается к разным его типам очень медленно.

Первым поражается вирусами дыхательный тракт, а затем и желудочно-кишечный. Вирус гриппа прежде всего поселяется в эпителии — клетках слизистой оболочки. Таким образом, подвергаются опасности клетки бронхов, трахеи, из-за чего их структура нарушается и клеточный слой постепенно отмирает. Пораженные клетки отторгаются организмом, из-за чего происходит интоксикация всего организма.

Этот процесс проходит в организме очень быстро. Организм реагирует на эти разрушительные процессы нарушением работы всех жизненно важных систем, аллергией, слабостью и высокой температурой (не всегда). Первой страдает нервная система, система дыхания, сосуды и головной мозг.

Если лихорадка со дня заболевания продолжается больше пяти суток, значит, грипп дал вам осложнения из-за неправильного режима лечения или слабого организма. При нормальном течении этого заболевания температура должна спадать на четвертые-шестые сутки.

Самое частое осложнение при гриппе — пневмония (воспаление легких), которое бывает довольно трудно вылечить. Если вирус особенно активен, а организм ослаблен, пневмония может присоединиться к гриппу уже на третий день после проявления классических симптомов — температуры, кашля и головной боли.

Кроме ослабления и разбалансировки функционирования практически всех систем, наблюдается значительное снижение иммунитета, поскольку на борьбу с вирусом организм тратит огромное количество клеток иммунной системы. Именно поэтому восстановление после гриппа может быть тяжелым и долгим, и если не восстановить защитные силы, то любая инфекция может вызвать тяжелые осложнения.

После перенесения заболевания регулярно принимайте витаминно-минеральные комплексы, поскольку головокружение, слабость, бледность и сухость кожи могут быть вызваны дефицитом витаминов (в первую очередь, витаминов А, С, группы В) и микроэлементов (железо, йод, селен и др.). Витаминно-минеральные комплексы следует принимать под контролем врача, с учетом индивидуальных особенностей организма больного, его образа жизни и питания.

Для пополнения запаса витаминов полезно употреблять проростки различных семян: пшеницы, капусты, моркови, люцерны, горчицы, кунжута, тмина, сои, гороха, подсолнечника, тыквы, чечевицы. Для их приготовления семена замачиваются в небольшом количестве воды, и как только показываются росточки, их начинают употреблять в пищу. Также можно готовить различные салаты. Так, две столовые ложки проростков пшеницы и две столовые ложки проростков гороха (чечевицы) удовлетворят суточную потребность организма человека в витаминах. К этому добавляется один лимон или стакан настоя шиповника.

Быстро восстановить здоровье после гриппа поможет правильное питание и употребление полезных напитков.

В рацион должны быть включены продукты, богатые белками:

— постное мясо;

— нежирная рыба;

— бобовые (горох, фасоль, чечевица);

— грибы;

— орехи (3–4 грецких ореха или горсточка других орехов, при этом арахис следует исключить);

— икра (для восстановления здоровья рекомендуется прием чайной ложки икры).

Оптимальный набор продуктов для восстановления здоровья после гриппа включает:

— все бобовые — фасоль, горох, соя, чечевица;

— нежирное мясо и рыба;

— печень;

— кисломолочные продукты;

— куриные, перепелиные желтки;

— свежие овощи и фрукты;

— свежевыжатые соки;

— морская капуста;

— порошок какао;

— клюква, брусника, имбирь.

Образ жизни при вирусных инфекциях

Несложные процедуры по укреплению здоровья оказываются очень эффективными, если их выполнять правильно и вовремя.

Вирус гриппа может сохраняться в организме в течение 5–6 недель после того, как исчезли симптомы. Тепло бани способно убить остаточные вирусы гриппа.

Поместите чашку с водой возле батареи: вода будет увлажнять воздух, что поможет вам легче дышать. Это особенно полезно для тех, у кого возникли осложнения после гриппа (вторичные инфекции), такие как синусит.

Больше гуляйте. Для восстановления и укрепления иммунитета организму необходим свежий воздух и умеренные физические загрузки. Начинать гулять можно уже на 3–4 день после того, как спадет температура. Одевайтесь тепло, чтобы не перемерзнуть. Однако старайтесь и не перегреваться, чтобы не вспотеть на холодном ветру.

Полноценный сон является жизненно важным условием для скорейшего восстановления. Постарайтесь добавить около часа к вашему обычному режиму сна, по крайней мере на 2 недели. Также старайтесь придерживаться постельного режима в первые дни после выздоровления.

Начинайте делать зарядку. Начните с самих легких упражнений, особенно если у вас был грипп в тяжелой форме.

Чаще мойте руки, особенно сразу после того, как переболели гриппом. Правильное мытье рук имеет важное значение в предотвращении распространения гриппа. Промывайте руки водой с мылом и теплой водой, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

Есть люди, которые почти никогда не болеют. Причина в том, что у них сильная иммунная система. Однако любой человек может укрепить свою иммунную систему:

— прививка от гриппа. Обезопасить себя от вируса гриппа на целый год можно, сделав прививку. Однако побеспокойтесь о ней до начала сезонных заболеваний, ведь иммунитет к вакцине вырабатывается примерно в течение двух недель,

— не курите, ведите здоровый образ жизни,

— придерживайтесь диеты с высоким содержанием фруктов, овощей (особенно лука и чеснока), цельного зерна, а также низким содержанием насыщенных жиров.

— регулярно делайте физические упражнения,

— много гуляйте на свежем воздухе, чаще выезжайте за город,

— поддерживайте здоровый вес,

— контролируйте артериальное давление,

— если вы употребляете алкоголь, пейте только в умеренных количествах,

— достаточно спите. Всегда спите в абсолютно темной комнате, чтобы максимизировать производство мелатонина (это вещество способствует высокому качеству сна),

— принимайте меры, чтобы избежать инфекций (мойте руки чаще) и старайтесь не находиться в одном помещении с больными людьми,

— принимайте лекарственные средства, продуцирующие в организме интерферон, а также травяные настойки для повышения иммунитета (эхинацея, элеутерококк, родиола розовая, женьшень),

— удерживайтесь от стрессов. Длительный и тяжелый психологический стресс повышает риск возникновения простуды и других вирусных заболеваний,

— принимайте поливитамины.

Витамины и минералы позволяют организму защищаться от вирусов и помогают укрепить имммунитет.

Распространенной ошибкой является бесконтрольное использование огромных доз аскорбиновой кислоты для лечения гипо- и авитаминоза С. При длительном применении больших доз витамина С возможно возбуждение центральной нервной системы (беспокойство, чувство жара, бессонница), угнетение функции поджелудочной железы, появление сахара в моче, возможно повышение свертываемости крови.

Для поправки здоровья и профилактики следует использовать многие достижения народной медицины, включая проверенные способы и средства питания.

Имбирь — знаменитое средство. Благодаря ему в организме повышаются защитные силы, кровеносные сосуды становятся более эластичными, дыхательные пути меньше подвергаются заболеваниям. Химические элементы, содержащиеся в имбире, улучшают пищеварение, стимулируют образование желудочного сока. Имбирь нормализует кровообращение. Он питает все ткани. Имбирь также является потогонным, болеутоляющим, отхаркивающим, противорвотным средством. Замечательной особенностью имбиря является то, что вкусовые качества позволяют применять его в составе пищевых продуктов, а не надоевших лекарств: в салатах, мясных и рыбных блюдах, в

качестве сладостей, чаев, напитков. Имбирь делает пищу легко усваиваемой и придает ей пряный островатый вкус. Поэтому имбирь рекомендуется есть для ускорения обмена веществ.

Известно, что на протяжении многих веков **ягоды годжи** используются в традиционной азиатской медицине как общеукрепляющее средство. Медики востока применяют чудо-плоды для лечения большинства известных недугов. Они учат европейцев, как принимать годжи.

Древние медики Гиппократ, Диоскорид называли **шалфей** «священной травой». Полезными и лечебными свойствами обладают лишь некоторые виды: шалфей лекарственный (аптечный), шалфей мускатный, шалфей испанский, шалфей эфиопский. В листьях шалфея содержатся витамины, фитонциды, эфирные масла, алкалоиды, флавоноиды, органические кислоты, смолистые и дубильные вещества, природные антиоксиданты. Шалфей обладает выраженными противовоспалительными, антимикробными, кровоостанавливающими, общеукрепляющими свойствами. Шалфей способствует выведению шлаков и токсинов из организма, ускоряет излечение инфекций, восстанавливает силы и функции органов после длительной болезни, укрепляет иммунную систему.

Чесноком можно лечить многие болезни. Чеснок используется не только для лечения и профилактики заболеваний, но и для повышения сил организма в целом. Это благодаря тому, что в нем много витаминов. В лечебных целях используется не только луковица чеснока, но и верхняя зеленая часть — перья. Стрелки чеснока, как и головки чеснока, выделяют фитонциды, которые губительно действуют на бактерии. В те времена, когда лечились без таблеток, чеснок был незаменим как лекарственное средство. Популярен он и сейчас не только в питании, но и в лечебных целях.

Лук очень богат полезными и биологически активными веществами: в нём есть натуральные сахара, инулин, витамины группы В, витамин С, Е, К, РР, белки, каротин, ферменты, минеральные соли, сапонины — активные растительные вещества, эфирное масло, алкалоиды — циклоаллиин, тиопропионал, метилаллиин, кемпферол. В луке также есть минеральные вещества: калий, кальций, железо, фосфор, марганец, цинк, медь, кобальт, йод, фтор; аминокислоты и фитонциды. В период опасности эпидемий необходимо употреблять в пищу лук, репчатый и зеленый.

Специи и пряные индийские травы также обладают целительным эффектом. Например, кориандр, корица стимулируют потоотделение, что крайне важно при повышенных

температурах. Кроме того, эти приправы сужают кровеносные сосуды, облегчая дыхание и глотание, затрудненные при болезни.

В период реабилитации после вирусных инфекций требуется уделять особое внимание правильному питанию.

Поскольку в восстановлении здоровья после вирусных инфекций большое значение имеет питьевой режим, то в брошюре в описании питания при каждой из болезней мы начнем с раздела Напитки. Затем последуют разделы о блюдах в том порядке, в каком следует включать эти блюда в меню по мере выздоровления: Первые, Мясные, Овощные, Десерты.

Восстановление после ОРВИ

Принципы питания при ОРВИ

Острые респираторные заболевания (ОРЗ), острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ) или попросту простуда — это группа болезней, вызываемых различными вирусами с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма. Продолжительность простуды составляет от нескольких дней до нескольких недель. Простуда вызывается большим числом возбудителей, среди которых не менее 5 различных групп вирусов (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы) и более 300 их подтипов. Вирусы передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая.

Основными признаками всех видов простуды являются насморк, чихание и заложенность носа. Причем интенсивность этих симптомов может значительно варьироваться в зависимости от вида возбудителя (вируса) и состояния иммунитета больного.

В первый день болезни можно вовсе не есть, обойтись одним питьем. Обильное питье выводит токсины, которые образуются, когда организм борется с вирусом. Во время болезни нужно выпивать 2–3 л жидкости в день.

Очень полезны брусничные и клюквенные морсы, так как в этих ягодах содержатся особые антибактериальные кислоты. Приготовить эти целебные снадобья несложно: разотрите ягоды с сахарным песком (оптимальным будет соотношение 3:1) и 2 столовые ложки такой смеси залейте 0,5 литра теплой воды.

Можно делать любые подкисленные напитки. Это некрепкий чай с лимоном или обычная вода, в которую добавлен сок лимона или апельсина.

Легкое питание — залог скорейшего выздоровления, и оптимальной будет витаминизированная молочно-растительная диета. Овощные легкие супы полезнее всего. Готовить пищу надо на пару с целью уменьшения нагрузки на пищеварительную систему организма.

В 1-й день ОРВИ самая подходящая пища — нежирный йогурт или запеченные фрукты.

На 2–3-й день организм продолжает битву с вирусами, поэтому расходовать много сил на усвоение пищи ему нельзя. Меню на эти дни лучше составить из легкоусвояемых продуктов, исключив жареное, острое, маринованное, копченое.

Основу рациона должна составлять пища, богатая белком, так как он необходим для восстановления поврежденных вирусами

клеток: это кисломолочные продукты, отварное или запеченное нежирное мясо и рыба. Среди каш отдайте предпочтение гречневой с молоком и овсянке. Хлеб лучше употреблять вчерашний, в идеале — слегка подсушенный в тостере. Можно разнообразить пищу соленым огурчиком, моченым яблочком, квашеной капустой.

Если на фоне ОРВИ возникли осложнения и прописаны антибиотики, то, насколько бы ни было плохо самочувствие, есть необходимо. Ведь антибиотики всегда принимают строго до еды или после. Это довольно сильные препараты, и их действие на желудочно-кишечный тракт смягчается пищей. В период лечения антибиотиками ежедневно на вашем столе должны быть кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами. Это кефиры и йогурты, которые не проходят термообработку, и содержат живые йогуртовые культуры. Антибиотики агрессивно действуют на слизистую желудка и губят полезную флору кишечника, а бифидопродукты помогают справиться с этими проблемами. Окончив прием антибиотиков, не отказывайтесь от ежедневного приема бифидокефира (или йогурта) еще минимум недели три.

Полезными продуктами при ОРВИ являются:

— фрукты (лимон, малина, апельсины, мандарины, брусника, смородина, клюква), содержат большое количество витаминов калия и магния, способствующих повышению иммунно-защитных сил организма;

— овощи (морковь, лук, капуста, картофель, чеснок);

— мясные продукты (говядина, свинина, курятина, индюшатина) приготовленные исключительно на пару;

— нежирные сорта рыбы;

— кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир) содержат большое количество полезных для организма витаминов и минералов нужных для борьбы с инфекцией;

— ежедневно рекомендуется кушать 1–2 яйца всмятку;

— овощной бульон,

— куриный бульон;

— горячий чай с лимоном, липой, смородиной, малиной рекомендуется пить, как можно, чаще на протяжении всего дня;

— сливочное масло;

— чай с молоком в ограниченном количестве;

— свежевыжатые фруктовые соки (яблочный, клюквенный, малиновый, морковный), значительно повышают иммунитет организма в период болезни;

— бифидойогурт (необходимо кушать ежедневно в том случаи, когда лечение ОРВИ производится антибиотиками с

целью восстановления нормальной кишечной микрофлоры).

Что исключить:

— спиртные напитки (алкоголь), значительно усугубляющие дальнейшее прогрессирование ОРВИ;

— жареная пища (мясо, котлеты, рыба);

— жирные продукты;

— очень холодные напитки;

— газированная минеральная вода;

— острая пища (перец);

— копченые продукты, консервы.

Блюда при выздоровлении от ОРВИ

Напитки

Брусничный чай

Состав: *сушеные листья брусники — 12 г, сахар — 10 г, вода — 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать листья брусники, заварить кипятком и выдержать 15 минут, после чего всыпать сахарный песок и налить в чашки.

Земляничный чай

Состав: *высушенные листья зверобоя и мяты — 2 г, высохшие листья земляники — 10 г, вода — 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть кипящей водой, всыпать сбор листьев, облить кипятком и выдержать около 10 минут.

Рябиновый чай

Состав: *сушеные листья черной смородины — 2 г, высохшие плоды рябины обыкновенной — 5 г, сушеные плоды малины — 30 г, вода — 200 мл.*

Заварить смесь в фарфоровом чайнике, выдержать 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай с первоцветом

Состав: *вода — 200 мл, сушеные листья зверобоя и первоцвета — по 5 г.*

Смесь листьев залить кипящей водой в фарфоровом чайнике и дать настояться около 7 минут. Использовать далее как заварку.

Чай из шиповника и малины

Состав: *ягоды малины и плоды шиповника в равных количествах, вода — 250 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятите 10 минут, выдержать 3 часа, профильтровать. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины, крапивы и моркови

Состав: *плоды шиповника, ягоды черной смородины, листья крапивы, корень моркови в соотношении 3:1:3:3, вода — 500 мл.*

1 ст. ложку смеси облить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в хорошо прикрытой посуде 4 часа в прохладном и темном месте, затем профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Шиповнико-медовый чай

Состав: *плоды шиповника — 20 г, лимонный сок — 5 мл, мед — 15 г, вода — 200 мл.*

Сушеные ягоды шиповника мельчить, облить кипятком и варить 10 минут в эмалированной посуде при плотно прикрытой крышке, дать настояться 10 минут. Отвар профильтровать. Добавить мед, лимонный сок.

Чай из шиповника и чабреца

Состав: *сушеные ягоды шиповника — 10 г, сушеные листья чабреца — 5 г, мед — 15 г, вода — 200 мл, мед по вкусу.*

Плоды шиповника измельчить, облить кипящей водой и варить 5 минут, а далее добавить листья чабреца. Настаивать 10 минут, профильтровать, добавить по вкусу мед.

Чай из шиповника и листьев крапивы

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:1:3, вода — 500 мл.* 1 ст. ложку состава заварите кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в прохладном и темном месте, после чего профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай зимний

Состав: *сушеные плоды шиповника — 6 г, сушеные плоды облепихи — 6 г, трава золототысячника — 2 г, корень солодки — 2 г, корень одуванчика — 3 г, мед — 20 г, вод — 200 мл.*

Плоды измельчить, корни мелко порезать, смесь залить кипятком в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить, добавить мед.

Чай с боярышником

Состав: *черный чай — 1 ст. ложка, мята — 10 г, измельченные плоды шиповника — 7 г, пустырник — 5 г, измельченные ягоды боярышника — 3 г, корень валерианы — 2 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 1 чашке 4 раза в день после еды.

Чай жасминный

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, цветки жасмина — 1 ч. ложка, листья брусники — пол чайной ложки, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать и растереть в деревянной ступке. Чайный порошок залить горячей водой, настаивать 7 минут, затем процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день перед едой.

Чай с душицей

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, черный чай — 1 ч. ложка, измельченные ягоды шиповника — 7 г, измельченные ягоды рябины — 5 г, мята и душица — по 3 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 чашке 2 раза в день утром и вечером.

Чай с лимоном

Состав: *черный чай — 4 ст. ложки, лимон — 2 шт., вода — 400 мл.*

Чай залить кипятком, настаивать 7 минут, затем процедить и немного остудить. Лимоны нарезать тонкими ломтиками и опустить их в чай на 1 час. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день

перед едой. Рекомендуется употреблять без сахара.

Облепиховый чай

Состав: *облепиха — 1 стакан, апельсин — 1 шт., лимон — 1/2 шт., мед цветочный — 4 ст. ложки, палочка корицы — 1 шт., звездочка бадьяна — 1 шт.*

Снять с апельсина цедру специальным ножом или натереть на мелкой терке. Апельсин очистить от слоя белой кожицы и нарезать тоненькими кружочками. Лимон нарезать дольками. Отложить 2 ст. ложки облепихи, остальные размять пестиком и выложить в сотейник. Если ягоды замороженные, то предварительно залить их кипятком. Залить облепиху 1 л кипятка, добавить цедру апельсина, лимон, корицу и бадьян. Перемешать и оставить минут на 5 настаиваться. Процедить облепиховую смесь в стеклянный чайник, добавить апельсин, оставшиеся ягоды облепихи и мед. Перемешать и подавать на стол.

Чай с шалфеем

Состав: *черный чай — 2 ч. ложки, шалфей, чабрец и мед — по 1 ч. ложке, черная смородина — 2 ст. ложки, малина — 1 ст. ложка, вода — 500 мл.*

Смесь трав и ягод залить 300 мл кипятка, настаивать 5 минут, затем долить еще 200 мл горячей воды, всыпать чай и настаивать еще 6 минут. Чай процедить и добавить в него мед. Пить чай по половине стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Считается, что для заваривания черного чая идеально подходит вторая стадия кипения — так называемый белый ключ, когда на поверхности воды появляется большое количество мелких пузырьков.

Чай с молоком

Состав: *чай — 16 г, вода — 750 г, молоко — 100 мл.*

В фарфоровом чайнике заварить чай и дать настояться минут пять. В приготовленные для чая чашки налить горячее молоко и добавить заваренный чай.

Имбирный чай с мятой и кардамоном

Состав: *листья мяты — 60 г, корень имбиря — 3 см, кардамон, сок лимона — 50 мл, сок апельсина — 100 мл.*

Листья мяты нужно хорошенько измельчить. К ним добавить половинку корня имбиря, тоже предварительно измельченного. В смесь засыпать щепотку кардамона молотого и залить кипятком. Дать настояться 30 минут. Затем смесь процедить и долить сок лимона и сок апельсина. Напиток употреблять холодным.

Горячий чай с имбирем

Состав: *лимонный сок — 2 лимона, вода — 200 мл, мед — 2 ч. ложки, корень имбиря — 3 см, виски — 4 ст. ложки.*

Выжать сок лимонов и довести количество жидкости до 300 мл, долив кипятка. Добавить мед и немного измельченного корня имбиря (можно молотого). Напиток разделить на две порции, в каждую из которых влить по 2 ст. ложки виски. Такой чай поможет согреться и взбодриться после долгого пребывания на холоде.

Чай с желтком

Состав: *чай — 8 г, молоко — 100 мл, мед — 30 г, яичный желток — 1 шт.*

Приготовить крепкий чай и разбавить его кипящим молоком. Отдельно взбить желток с медом и влить в эту массу процеженный заваренный чай с молоком.

«Чайный лимонад»

Состав: *фруктовый сироп — 1 ч. ложка, мед — 1 ст. ложка, чай — 200 мл.*

В стакане смешать чайную ложку фруктового сиропа и столовую ложку меда, долить крепкий горячий чай. Подать с ломтиком лимона или апельсина.

Восточный пунш

Состав: *лимонный сок — 20 г, мед — 20 г, апельсиновый сироп — 10 г, горячий крепкий чай — 100 г, корица, гвоздика и шафран по вкусу, апельсин — 15 г.*

Все компоненты перемешать, дать напитку настояться и подать в чашках с апельсином.

Крюшон

Состав: *клубника, малина, абрикосы — по 350 г, апельсины — 3 шт., сахарный песок, крепкий свежезаваренный чай — 1 л, нарзан — 3 бутылки.*

Свежие клубнику, малину, абрикосы, апельсины, очищенные от кожицы и косточек и нарезанные кружочками, засыпать сахаром по вкусу и поставить на 1 сутки на лед в крюшонницу. Перед подачей залить очень крепким свежезаваренным чаем и нарзаном. Перемешать, чтобы разошелся сахарный песок.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь — 200 г, лимон — 20 г, вода — 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5–10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Яблочная вода

Состав: *яблоко — 1 сочное, лимон — 1 ломтик, мед — 3 ст. ложки.*

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить мед и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) — 3 ст. ложки, черника (сушеная) — 1 ст. ложка, вода — 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) — 4 ст. ложки, мед — 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут,

процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Отвар из коры корней годжи

Состав: *кора корней — 1 десертная ложка, кипяток — 300 мл.*

Сырье варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 1 час и процедить. Выпарившуюся воду долить до изначального объема 300 мл. Принимать отвар корней 4–6 раз в день по 250 мл. Показания к применению — лихорадка.

Морс из шиповника

Состав: *свежие ягоды шиповника — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 200 г, лимонная кислота — 1–2 г.*

Измельченные плоды залить кипящей водой (одна часть ягод, одна часть воды) и оставить на 1–2 дня, после этого спрессовать. Возможно также измельченные ягоды шиповника нагревать примерно 30 минут в воде при 80 ˚С, а затем в горячем виде прессовать. В процеженный или отстоявшийся сок добавить 0,2 кг сахара и 1–2 г лимонной кислоты (на 1 л сока). Такой морс богат витамином С (50–80 мкг%) и является ценным продуктом, особенно в весенний период. Для приготовления морса рекомендуют использовать плоды с кустов садового шиповника, содержащий до 1000 мкг% витамина С.

Морс смородиновый ассорти

Состав: *черная смородина — 1 стакан, красная смородина — 1 стакан, вода — 1 л, сахар — 1/2 стакана, сок 1/2 лимона.*

Взять ягоды черной смородины, ягоды красной смородины, выжать из них сок, а выжимки залить водой и прокипятить на слабом огне 3 минуты, добавить сахар, прокипятить еще 2 минуты, процедить, охладить, смешать с соком, добавить сок от лимона.

Морс из яблок

Состав: *кислые яблоки — 4–5 шт., вода — 1 л, сахар — 2–3 ложки, корица.*

Соковыжималкой отжать сок из яблок или взять готовый сок, добавить кипяченую воду, сахар и по вкусу корицу.

Брусничный морс

Состав: *брусника — 150 г, сахар — 120 г, вода — 1 л.*

Деревянным пестиком размять подготовленные ягоды и отжать сок через сложенную вдвое марлю. Выжимки залить горячей водой и кипятить 5 минут. Процедить, в отвар добавить ранее отжатый сок и сахар. Напиток выдержать на холоде двое суток. Можно вместо сахара положить мед.

Морс «Здоровье»

Состав: *сок свежей капусты, морковный сок, яблочный сок, сахарный песок по вкусу.*

В сок свежей капусты влить яблочный и морковный соки в произвольной пропорции, добавить по вкусу сахарный песок и перемешать.

Первые блюда

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко

нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Кислый картофельный суп

Состав: *картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп картофельный

Состав: *картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, вода — 700 г, соль.*

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль.

Свекольник

Состав: *свеклы — 150 г, сметаны — 50 г, сахара — 10 г, 1 яичный белок, огурцов свежих — 75 г, салата лиственного — 10 г, петрушки, укропа — 5 г, отвара свеклы — 300 г.*

Вымыть свеклу, сварить до готовности в воде, затем охладить, очистить свеклу и процедить отвар. Свеклу нашинковать и соединить с отваром, добавить сахар, рубленый вареный белок, нашинкованные салат, а также мелко нарезанные огурцы и заправить сметаной. Перед подачей к столу посыпать свекольник рубленой зеленью. В свекольник можно также положить вареный картофель, нарезанный кубиками, и очищенные свежие яблоки.

Суп из свеклы с овсянкой

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 3 л, овсяные хлопья — 0,5 стакана, соль, сметана.*

Свеклу обмыть щеткой, не очищая от кожуры, положить в воду и варить почти до готовности. Затем очистить, нашинковать, положить в процеженный отвар, посолить и варить, добавив крупу «Геркулес».

Суп из крапивы и риса

Состав: *листья крапивы — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки — 2 ст. ложки, перец, соль.*

Замоченный рис залить горячей водой, посолить, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Бульон куриный с клецками

Состав: *курица — 1 шт., вода — 3 л, зеленый лук — 1 пучок, петрушка — 1 пучок, соль;* ***для клецек****: масло — 50 г, мука — 100 г, вода — 0,5 стакана, яйца — 3 шт.*

Разделанную, опаленную и вымытую курицу положить в кастрюлю, добавить очищенные потроха, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, положить связанные в пучок зеленый лук и зелень петрушки. Убавить огонь и доварить курицу на слабом огне. Бульон процедить, прокипятить, опустить в него клецки и, когда они поднимутся на поверхность, выключить огонь.

Приготовление клецек. Подсоленную воду с маслом вскипятить и сразу всыпать всю муку. Размешать комки и, выключив огонь, оставить на плите, чтобы масса постепенно остыла до температуры парного молока. В теплую массу по одному втереть яйца. Брать тесто чайной ложкой и опускать в кипящий суп. Можно сварить клецки в кипятке, промыть в холодной воде, обсушить и дать один раз прокипеть в бульоне.

Бульоны из мяса старой птицы получаются вкуснее, так как в ней больше экстрактивных веществ.

Бульон с рисом

Состав: *мясной бульон — 2 л, рис — 3 ст. ложки, половинка лимона.*

Рис перебрать, промыть водой и положить в горячий процеженный бульон. Варить полчаса, постоянно помешивая, чтобы крупа не пристала ко дну кастрюли. Перед подачей в каждую тарелку положить ломтик лимона. Бульон станет золотистым, если добавить в него немного промытых луковых чешуек.

Суп с цветной капустой

Состав: *вода или мясной бульон — 1 л, морковь — 1 шт., сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 3–4 небольших соцветия, пшенная крупа — 1 ч. ложка, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, соль, зелень петрушки.*

Морковь и корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке, залить водой или бульоном и варить 15 минут. Затем добавить цветную капусту и варить еще 10 минут. Отдельно разогреть на сковороде пшенную крупу с маслом, влить немного воды, тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков, и положить в суп. Посолить по вкусу, снять с огня, впустить осторожно яйцо (белок должен свернуться) и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп из сельди

Состав: *вода — 1 л, молоко — 500 мл, сельдь — 2 шт., картофель — 3 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., пшеничная мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, сметана,*

соль — умеренно.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымачивать 10–12 часов. Вымоченную сельдь положить в чашу для риса, влить горячую воду, добавить очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель. Готовить в пароварке 20–25 минут. Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить тушеную с маслом муку, посолить и влить молоко. Готовить еще 10 минут, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь. Подавать, заправив нежирной сметаной.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *свежая рыба — 500 г, свежая капуста — 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, лавровый лист, вода — 3 л, соль, зелень.*

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту посолить и готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капуста белокочанная — 100 г, свекла — 70 г, картофель — 60 г, морковь — 15 г, сельдерей — 5 г, помидоры — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 30 г, вода — 350 г.*

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Суп из сладкого перца

Состав: *перец — 10 шт., картофель — 5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л, соль.*

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую соленую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Холодный свекольник

Состав: *свекла — 5 шт., вода — 1,2 л, простокваша — 200 г, белки — 2 шт., огурец — 1 шт., зеленый лук — 30 г, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота, картофель.*

Молодую свеклу вместе с ботвой промыть и нарезать мелкой соломкой. Залить кипящей водой и проварить минут 10, добавить соль, сахар и лимонную кислоту. В отдельную посуду положить простоквашу и, помешивая, влить тонкой струйкой охлажденный свекольник. Нарезать соломкой свежий огурец, покрошить 2 белка сваренных вкрутую яиц, нашинковать немного зеленого лука и зелени. К полученному холодному свекольнику подать горячий отваренный картофель.

Суп «Лето»

Состав: *баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне. Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Мясные и рыбные блюда

Мясной пудинг

Состав: *говяжья вырезка — 120 г, вода — 100 мл, сливочное*

масло — 1 ст. ложка, половина яйца.

Мясо отварить, охладить и дважды пропустить через мясорубку. Вымесить до получения однородной массы. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Готовый пудинг выложить на тарелку, полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Молочный соус

Состав: *мука и сливочное масло — по 1 ст. ложке, молоко — 300 мл.*

Муку слегка прожарить с маслом, постепенно влить молоко. Варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут, посолить по вкусу. Подавать к мясным или овощным блюдам.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *соевая мука — 4,5 ст. ложки, вода — 4,5 ст. ложки, куриный фарш — 6 ст. ложек, яичный белок, сливочное масло — 1,5 ч. ложки, соль.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности), соль.*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок и соль. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от

кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Пудинг из отварной курицы

Состав: *отварное мясо курицы — 600 г, вареный рис — 1 стакан, яйцо — 1 шт., молоко — полстакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Мясо курицы отделить от костей и пропустить 2 раза через мясорубку. Сваренный рис протереть через сито и смешать с куриным фаршем. Добавить молоко, сливочное масло, соль, яичный желток. Тщательно вымешать и ввести взбитые в пену белки. Фольгу смазать растительным маслом и выстлать решетку-пароварку. Выложить в нее подготовленную массу и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 20 минут. Подавать с любыми отварными овощами.

Котлеты из телятины

Состав: *мякоть телятины — 400 г, батона (без корок) — 100 г, соль.*

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, посолить, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром.

Шарики из свинины, сваренные на пару

Состав: *постная свинина — 500 г, лук — 5 шт., жареные орехи кешью — 1 ст. ложка, креветочная паста — 1 ч. ложка, соевый соус — 2 ст. ложки, кинза — 1 ст. ложка, белый перец на кончике ножа, сахар — 1 ч. ложка, кокосовое молоко — 125 мл, яичные белки — 2 шт.*

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку с крупной решеткой. Добавить к мясу чеснок, молодой лук, орехи

кешью, креветочную пасту, соевый соус, кинзу, белый перец и все хорошо измельчить в миксере. Измельченную массу положить в миску и хорошо перемешать с кокосовым молоком. Белки взбить в стойкую пену и подмешать к мясной смеси. Сделать из массы 4–6 шариков и положить каждый в маленькую мисочку. Поставить мисочки в пароварку. Варить около 20 минут, пока мясо не будет готово. Вынуть мисочки из пароварки и дать остыть. Для салата смешать нарезанный сладкий перец с ростками сои, сбрызнуть соком лайма и рыбным соусом. Мисочки с остывшими мясными шариками опрокинуть на тарелки и разрезать шарики на 4 части.

Во время варки на пару нужно закрывать мисочки с мясными шариками кухонной бумагой или прозрачной пленкой, чтобы превращающийся в воду пар не попал на мясо.

Суфле из трески

Состав: *филе трески — 400 г, молоко — 100 мл, мука — 1 ст. ложка, яйцо — 3 шт. (желтки и белки отдельно), растительное масло, соль.*

Филе трески без кожи и костей сварить, охладить. Пропустить 2 раза через мясорубку. Приготовить из подсушенной на сковороде муки и молока белый соус. Охладить его, посолить и смешать с рыбным фаршем. Добавить яичные желтки, растительное масло и тщательно вымесить. Белки взбить в густую пену и ввести в рыбную массу, слегка перемешать. Смазать растительным маслом фольгу, разместить ее на решетке-пароварке. Положить на нее подготовленную рыбную массу, слегка прикрыть. Установить пароварку на кастрюлю с кипящей водой и варить суфле до готовности.

Филе из морского окуня по-индийски

Состав: *филе морского окуня — 500 г, сок половины лимона, сливочное масло — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сливки — 1 стакан, натертое яблоко — 1 шт., натертая морковь — 1 шт., кокосовая стружка — 2 ст. ложки, кусочки корня имбиря, черный молотый перец, соль.*

Рыбное филе обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком, приправить солью и молотым перцем. В сковороде разогреть сливочное масло и обжарить муку до светлого оттенка. Постоянно помешивая, залить сливками, готовить при слабом нагреве около 10 минут. Добавить яблоко и морковь, тушить под

крышкой 5 минут, посолить. Рыбу варить в пароварке, положив в кипящую воду кусочки корня имбиря. На сковороде с антипригарным покрытием обжарить кокосовую стружку (без добавления жира) до золотистого цвета. Филе окуня выложить на подогретое блюдо, влить яблочно-морковный соус, посыпать кокосовой стружкой. Гарнировать свежими овощами.

Паровые рулеты

Состав: *филе морского окуня — 600 г, сок половины лимона, красный и зеленый сладкий перец — по 1 шт., лук — 2 шт., натертая морковь — 1 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, сахар, душистый перец, лавровый лист, соль.*

Рыбу смазать смесью вина, сока лимона и соли, оставить на 30 минут. В это время обжарить подготовленные овощи на сковороде с растительным маслом, добавив при необходимости немного горячей воды. Посолить, посыпать сахарным песком, перемешать. В кастрюлю с кипящей водой положить душистый перец, лавровый лист и установить решетку-пароварку с рыбным филе, свернутым в рулеты. Готовить на пару 15–20 минут. При подаче выложить рулеты в керамическое блюдо, гарнировать подготовленными овощами. Овощи можно также использовать для предварительной фаршировки рулетов до приготовления на пару в течение 20–25 минут.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: *нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.* Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш разделать на небольшие котлеты и поместить в пароварку. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Курица с лавровым листом

Состав: *куриные бедрышки без кожи — 8 шт., телятины (цельный кусок)— 100 г, лук-порей — 2 шт., лавровый лист, соль.*

Отделить мясо от кожи и кости. Посолить и поперчить.

Нарезать бекон на 8 одинаковых ломтиков, положить в центр каждой куриной порции один ломтик телятины и немного лаврушки, затем свернуть и перевязать тонкой пищевой ниткой. Очистить и нарезать лук-порей на тонкие полоски. Половину нарезанного лука положить на дно стеклянного контейнера, а сверху положить кусочки курицы и покрыть оставшейся половиной лука. Посыпать молотым перцем. Вскипятить 1,5 л воды, поставить стеклянный контейнер с курицей на кастрюлю с водой и закрыть плотно крышкой. Варить 20 минут. Развязать кусочки курицы и подать к столу вместе с зеленым салатом и зернами граната.

Курица по-гречески в бумажных кулечках

Состав: *филе куриное (порезанное на небольшие кусочки) — 500 г, маслины (без косточек, разрезанные пополам в длину) — 20 шт., петрушка — 1 ч. л., масло оливковое — 2 ч. ложки, цедра лимона (тертая) — 2 ч. ложки, помидор черри — 16 шт., брынза — 100 г.*

В стеклянной или керамической посуде смешать курицу, маслины, петрушку, масло и цедру лимона. Накрыть пленкой и убрать в холодильник на 30 минут для раскрытия ароматов.

Распределить куриную смесь, помидоры черри и сыр на четыре части. Каждую выложить на лист пекарской бумаги (4 листа по 50 см). Завернуть в кулечек. Сверху кулек можно завязать ниткой. Поместить кулечки в пароварку, накрыть и готовить 20 минут до готовности курицы. Каждый кулек положить на тарелку, подавать сразу же.

Котлеты куриные рубленые

Состав: *мякоть курицы — 600 г, хлеб — 60 г, молоко — 60 г, оливковое масло — 60 г, сухари для панирования — 30 г, соль, зелень, картофельные крокеты — 300 г, зеленый горошек — 150 г, морковь — 150 г.*

Из мякоти кур приготовить котлетную массу с добавлением 5 г оливкового масла на порцию. Из подготовленной котлетной массы сформовать котлеты по 30 г каждая, запанировать их в сухарях и поместить в пароварку. Подать с картофельными крокетами, зеленым горошком, морковью, зеленью петрушки.

Голубцы с мясом

Состав: *капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.*

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: *судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и солью и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Запеченный язык

Состав: *язык — 500 г;* ***для соуса****: масло — 40 г, мука — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан, сыр — 30 г, лимонный сок — 2–3 ч. ложки, соль; гарнир.*

Язык отварить, кожу снять. Нарезать язык поперек волокон на тонкие ломтики и уложить их в один ряд в смазанную маслом форму с широким дном.

Приготовить соус. Масло растопить, прогреть в нем муку, пока она не станет чуть желтоватой, и, добавляя понемногу горячее молоко, варить соус еще несколько минут. В загустевший соус насыпать тертого сыра (часть сыра оставить для украшения) и заправить лимонным соком до слегка кисловатого вкуса, добавить немного соли.

Залить ломтики языка соусом, посыпать тертым сыром и

запекать несколько минут в горячей духовке до тех пор, пока сыр не расплавится и запеканка не подрумянится. Гарнировать отварными овощами и салатом из сырых овощей.

Овощные блюда

Овощное пюре

Состав: *морковь, цветная капуста — по 60 г, молоко, зеленые бобы и горошек — по 30 г, сливочное масло — 25 г, сахар — 1 ч. ложка.*

Капусту, бобы и горошек отварить. Морковь тушить в небольшом количестве молока. Все охладить, пропустить через мясорубку или протереть. Добавить оставшееся горячее молоко, сахар и столовую ложку растопленного масла, вымесить до однородной массы, полить оставшимся маслом. Можно подавать с яйцом, сваренным в мешочек.

Тыква фаршированная

Состав: *тыква — 500 г, мясо — 300 г, рис — 1 стакан, репчатый лук — 1 шт., соль по вкусу.*

Мясо пропустить через мясорубку. Либо его предварительно отварить (на пару или в воде), либо измельчить еще сырое, а затем немного обжарить с жиром и луком. Отварить рис, добавить его к отварному или обжаренному мясному фаршу.

Если фарш не обжаривали с луком, а делали его из вареного мяса, то добавить лук. По вкусу можно посолить и поперчить. Все охладить, вбить сырые яйца, перемешать. Тыкву разрезать на 2 или 4 части. Удалить семена и мякоть. Углубления овоща заполнить фаршем. Положить в корзину пароварки или на решетку над большой кастрюлей и готовить, пока тыква не станет мягкой. Можно отдельно подать сметанный или томатный соус.

Клецки из нежирного творога

Состав: *нежирный творог — 200 г, яйцо — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ч. ложки, сахар, сметана — 2 ст. ложки, соль по вкусу.*

Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар, соль и муку, все перемешать. Из подготовленной массы с помощью двух

чайных ложек сформировать клецки, выложить их в смазанную жиром миску и варить на пару 10 минут. Перед подачей полить растопленным сливочным маслом или отдельно подать сметану. Приготовленные таким образом клецки можно запечь в сметане. Уложить их на сковороду, залить сметаной и поставить в нагретую духовку на 30 минут.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Тушеные баклажаны

Состав: *баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, перец, простокваша — 0,5 стакана, помидоры, морковь.*

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В оливковом масле протушить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать с простоквашей.

Брокколи с сыром

Состав: *брокколи — 1 кг, тертый сыр –100 г, сливочное масло — 100 г, яичные желтки — 2 шт., лимонный сок, соль.*

Выбрать соцветия брокколи на тонких стеблях и срезать их с толстой кочерыжки, затем соцветия со стеблей обрезать. Надрезать стебли внизу, почистить их от кожуры и нарезать. Крупные соцветия разрезать продольно, положить в пароварку либо дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой. Закрыть фольгой и выдержать около 10 минут, чтобы сохранился зеленый цвет. При подаче приправить солью, посыпать тертым сыром. Отдельно подать голландский соус. *Для соуса:* размешать в посуде желтки с 2 столовыми ложками холодной воды. Добавить масло и,

помешивая венчиком, прогреть до густоты сметаны, но не кипятить. По вкусу посолить и добавить лимонный сок.

Манты с картофелем

Состав: *мука — 500 г, яйцо — 1 шт., соль, вода — 200 мл; для начинки: картофель — 1 кг, лук — 4 шт., топленое масло — 200 г, соль.*

Замесить тесто. Очистить и промыть картофель, нашинковать соломкой или нарезать кубиками по 0,5 на 0,5 см. Добавить топленое масло, заправить солью. На основе этой начинки приготовить манты. Варить на пару 30–35 минут. Можно полить сметаной или топленым сливочным маслом.

Запеканка овощная

Состав: *капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки, соль;* ***для соуса****: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. Припущенные овощи положить в сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут.

Запеканка из овощей и сыра

Состав: *сыр — 150 г, яйца — 2 шт., небольшой кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., баклажан — 1 шт., зелень и соль по вкусу.*

Овощи нарежьте кубиками, добавьте туда тертый сыр и яйца и перемешайте. Поместите полученную массу в чашу, накройте фольгой и готовьте в пароварке 20–25 минут. Готовую запеканку можно посыпать сверху измельченной зеленью.

Пудинг с тыквой

Состав: *рис — 4 ст. ложки, вода — 0,5 л, сахар — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., тыква — 500 г, орехи молотые — 0,5 стакана, изюм — 0,5 стакана, ванилин.*

Отварить рис в воде, снять с огня и охладить. Добавить по одному желтки, сахар, тыквенное пюре и ванилин. Смесь размешать и ввести взбитые в пену белки, молотые орехи и изюм. Выложить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму и запечь в духовке.

Помидоры фаршированные

Состав: *помидоры — 500 г, рис — 100 г, отварное мясо — 75 г.*

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный оливковым маслом противень и запечь в духовке.

Омлет на пару

Состав: *молоко — 60 г, яйцо — 2 шт., сливочное масло — 10 г.*

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом форму. Готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить кусочек масла.

Крем творожный

Состав: *творог — 100 г, молоко — 20 мл, сливочное масло — 10 г, половина яичного желтка, сахар, ванилин.*

Желток растереть с 2 чайными ложками сахара, добавить молоко и проварить, непрерывно помешивая и не доводя до кипения. Охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилином и половиной молока. Все тщательно перемешать, выложить в форму. Молоко и сахар взбить в густую пену и украсить крем.

Десерты

Суп из свежих яблок с рисом

Состав: *яблоки — 500–600 г, рис — 3–4 ст. ложки, сахарный песок — 3–4 ст. ложки, лимонная кислота — 1–2 г, корица — 0,5 ч. ложки, простокваша — 2–3 ст. ложки.*

Свежие яблоки промыть, очистить от сердцевины и кожицы. Очистки (без гнили) еще раз промыть, залить водой так, чтобы жидкости было достаточно для приготовления супа, добавить лимонную кислоту и варить до мягкости. Затем всю смесь протереть через сито. В полученную массу положить по вкусу сахар, довести ее до кипения, добавить молотую корицу и охладить. Очищенные яблоки нарезать соломкой или кубиками и пересыпать сахарным песком. Рис отварить в слегка подсоленной воде, переложить в дуршлаг, промыть горячей кипяченой водой и охладить. В тарелки положить рис, нарезанные яблоки, залить подготовленным отваром, положить простоквашу.

Пудинг из лапши с яблоками

Состав: *мука — 400 г, вода — 6–8 ст. ложек, яйца — 3 шт., яблоки — 500 г, растительное масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 стакан, толченые сухари — 1 ст. ложка.*

Муку просеять на доску, вбить в нее яйца, добавить соль, воду, замесить крутое тесто. Разделить тесто на несколько частей, посыпать мукой, свернуть трубкой, сдвинуть на край доски и порезать лапшу острым ножом, разбросав по доске, чтобы подсохла.

Вскипятить воду в большой низкой кастрюле, посолить, всыпать в нее лапшу, перемешать и варить, покрыв кастрюлю крышкой. Когда лапша сварится, воду процедить, облить лапшу горячей водой и когда вода стечет, выложить на блюдо. Очищенные и нарезанные яблоки слегка потушить в кастрюле, добавив растительное масло и сахарный песок по вкусу. В лапшу положить половину стакана сахарного песка. Смазать форму растительным маслом, посыпать сухарями и выложить в нее чередующимися слоями лапшу и тушеные яблоки. Первым и последним слоем непременно должна быть лапша. Запекать пудинг в нежаркой духовке до тех пор, пока он не зарумянится. Готовому пудингу дать остыть, опрокинуть его на блюдо и подавать с любым сиропом.

Печеные яблоки

Состав: *яблоки, коричневый сахар, изюм.*

У яблок вырежьте середину и поместите туда изюм и коричневый сахар. Поставьте яблоки в пароварку и оставьте на 10–12 минут.

Медовые груши

Состав: *груши — 2 шт., мед — 4 ч. ложки, 2 финики — 2 шт., сок лимона.*

Груши вымыть, отрезать верхушки, аккуратно удалить сердцевину. Верхушки сохранить. Можно отрезать немножко низ груши, чтобы она устойчиво стояла в пароварке. Если габариты пароварки не позволяют поместить грушу вертикально, разрежьте грушу вдоль пополам, также выньте сердцевину. Положите в каждую выемку по 2 чайные ложки меда. Финики хорошо промыть, размочить, чтобы стали мягкими, удалить из них косточки. Положить в каждую грушу по 1 финику. Накрыть «крышечками». По желанию сбрызнуть лимонным соком кожицу груши, чтобы груша не потеряла цвет. Поместить в пароварку на 30 минут (или на сколько нужно по режиму пароварки) пока груши не станут мягкими. Подавать горячими.

Яблочный зефир

Состав: *яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.*

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень.

Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Фруктовое суфле

Состав: *яичные белки — 15 шт., персики — 2–3 шт., абрикосы — 5–7 шт., апельсин — 1 шт., сахарный песок — 1,25 стакана, сливочное масло — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка, ликер — 0,25 стакана.*

Абрикосы и персики промыть, удалить косточки, протереть.

Апельсин очистить, протереть и смешать с абрикосовым и персиковым пюре и сахаром. Полученную смесь поставить на огонь и варить до загустения, соединить с ликером. Затем ввести ее во взбитые белки. Выпекать суфле, выложив в смазанную маслом форму. При подаче на стол суфле посыпать сахарной пудрой.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог — 250 г, лимонный сироп — 2 ч. ложки, сахарная пудра — 2 ст. ложки, изюм — 50 г.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Желе из свежих груш

Состав: *груши без сердцевины — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.*

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

Желе из простокваши

Состав: *простокваша — 200 г, сметана — 2 ст. ложки, пудра сахарная — 2 ст. ложки, желатин — 2 ч. ложки, вода — 1 стакан, цедра лимонная — 2 г, ванилин.*

В простоквашу добавить сметану, сахарную пудру, лимонную цедру и тщательно вымешать. Предварительно замоченный желатин растворить в горячей воде, влить в подготовленную смесь и выложить в вазочки. В полузастывшее желе можно положить различные фрукты и ягоды.

Салат из тыквы, яблок и дыни

Состав: *тыква — 125 г, дыня — 125 г, яблоки — 125 г, мед — 50 г, лимонный сок.*

Тыкву мелко порубить, смешать с медом. Яблоки и дыню нарезать кубиками, смешать с тыквой и полить соком лимона.

Пудинг из ревеня

Состав: *ревень — 400 г, сахар — 200 г, ванилин или корица, белки — 6 шт., толченые сухари — 0,5 стакана.*

Очищенный, нарезанный кусочками ревень сварить, добавив половину нормы сахара, специи и помешивая. Массу охладить, добавить сухари. Яичные белки взбить, добавить остальной сахар. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную оливковым маслом и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг горячим или холодным с фруктовым соком.

Вишневый пудинг

Состав: *вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Компот смородиновый

Состав: *смородиновый сок — 50 мл, сахарный сироп — 30 мл, половина яичного белка, газированная вода — 70 мл, лед — 1 кусочек.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

Компот «Черные глаза»

Состав: *черносмородиновый сок — 80 мл, сливовый сироп — 20 мл, 1 белок, лед, газированная вода — 60 мл, ягоды смородины — 2 шт.*

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать. Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой. Опустить туда ягоды.

Компот смородиново-лимонный

Состав: *сок смородины — 40 мл, лимонный сок — 20 мл, мятный сироп — 20 мл, сахарный сироп — 10 мл, ягоды смородины.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты, украсить фруктами или ягодами и подавать.

Компот из ревеня и яблок на сахарине

Состав: *ревень — 250 г, яблоки — 250 г, корица — щепоть, ксилит — по вкусу, вода — 400 мл.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками. Удалив из яблок сердцевину, нарезать их дольками. Довести до кипения воду с корицей, положить яблоки и ревень, накрыть крышкой и настаивать на краю плиты 5–10 минут, после чего добавить ксилит по вкусу и охладить.

Компот из свежих фруктов и дыни

Состав: *яблоки и сливы — по 200 г, груши — 100 г, дыня — 300 г, вода — 1 л, сахар — 100 г.*

В кипящую воду положить сахар, очищенные сливы без косточек и нарезанные дольками, очищенные груши и яблоки без сердцевин. Варить при слабом кипении до размягчения. Снять с огня и добавить дыню, очищенную от кожи и семян и нарезанную кубиками.

Кисель из сушеной черники

Состав: *черника сушеная — 250 г, сахар — 250 г, крахмал — 100 г, вода — 2,2 л, лимонная кислота.*

Чернику залить холодной водой и варить до полного

размягчения. Ягоды размять, отвар процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, чтобы в кисель не попали мелкие зерна черники. В отвар добавить сахар, лимонную кислоту или сок клюквы, довести до кипения, влить разведенный крахмал и заварить кисель.

Кисель из меда

Состав: *вода — 500 мл, мед — 100 г, крахмал — 1 ст. ложка, гвоздика — 4–6 шт., лимонный сок — 2–3 ч. ложки, цедра одного лимона.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения, снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немного остынет, добавить в него лимонный сок.

Кисель овсяный

Состав: *«геркулес» или овсяная мука — 100 г, ржаной хлеб — 1 корочка, сахар — 1 ст. ложка, соль, сливочное масло — 1 ст. ложка, вода — 250 мл.*

Теперь обычно кисели готовят сладкими, с крахмалом, но в русской народной кухне под этим названием известен целый ряд холодных и сладких блюд из круп. Особой популярностью пользовался овсяный кисель.

Овсяную муку или «геркулес» залить холодной водой, перемешать, посуду закрыть крышкой и оставить на сутки. Затем массу процедить и отжать. В полученную жидкость (овсяное молочко) положить корочку ржаного хлеба и оставить в тепле на сутки. Заквашенную жидкость слить, добавить в нее сахар и кипятить до образования густой массы, непрерывно помешивая. Горячий кисель разлить в формы или тарелки, дать остыть и разрезать на порции. Подавать с молоком.

Кисель из сухофруктов с сухарями

Состав: *пшеничные сухари — 200 г, сухофрукты — 100 г, сахар — 100 г, картофельный крахмал — 50 г, вода — 600 мл.*

Подсушенные сухари залить водой, добавить замоченные сухофрукты и варить до размягчения, затем отвар процедить, добавить в него растворенный в воде крахмал и вновь довести до

кипения.

Кисель из пареной калины

Состав: *калина — 150 г, сахар — 10 г, крахмал — 40 г.*

Калину положить в глиняный горшочек или кастрюлю, добавить немного воды, плотно закрыть крышкой и парить в духовом шкафу 2–3 часа. После этого калину протереть через сито, развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения и ввести разведенный крахмал.

Маринованный имбирь

Состав: *корень имбиря — 250 г, розовое вино — 2 ст. ложки, водка — 2 ст. ложки, сахар — 5 ч. ложек, уксус — 90 мл.*

Вымыть корень имбиря, очистить от кожуры и варить в кипящей воде около 1 минуты. Вареный имбирь высушить. Смешать розовое вино, водку и сахар, вскипятить. Соединить уксус и полученный соус, залить им имбирь, предварительно поместив его в стеклянную посуду. Закрыть крышкой и оставить на 4 дня. Со временем он приобретает бледно-розовый цвет. Готовый маринованный имбирь можно хранить в холодильнике в течение месяца.

Шалфейное вино с лимоном

Состав: *вода — 15 л, свежий настой красного или столового шалфея — 5 л, сок 6 лимонов, сахар — 2, 5 кг, элевые дрожжи — 250 г.*

Сахар растворить в воде, вскипятить. По мере того, как появляется пена, снимать её, когда же хорошо поварится, слить в чистый чан. В чане должно лежать 100 г листьев шалфея, отделенных от стеблей. Дать постоять, пока не сделается почти холодным, затем добавить сок 6 лимонов, взбив его с частью дрожжей для эля, всё хорошенько перемешать, накрыть очень плотном, чтобы не попадал воздух, дать постоять полные 48 часов и когда перебродит, укупорить очень плотно и оставить в покое на три недели или месяц, после чего разлить в бутылки. В каждую бутылку положить немного головного сахара, прежде чем пить это вино, лучше выдержать его четверть года или дольше.

Восстановление после гриппа

Принципы питания при гриппе

Симптомы гриппа общеизвестны — это недомогание, повышенная температура тела, озноб, ощущение ломоты. Все эти симптомы появляются на фоне ослабленного иммунитета. Очень часто грипп дает осложнения на почки, сердце, легкие.

Поэтому задача, стоящая перед врачом и перед больным, — это как можно скорее купировать симптомы гриппа и предотвратить осложнения. Важную роль в процессе лечения и выздоровления, кроме медикаментов, играет питание больного. Правильное питание в период гриппа, значительно ускоряет общее течение болезни, а так же препятствует развитию нежелательных осложнений. Принимать пищу необходимо дробно, небольшими порциями. Но все будет зависеть от состояния человека.

Они должны быть легкими, щадящими, легко усвояемыми. Из первых блюд рекомендуется куриный бульон, супы на овощном отваре. Они не только хорошо усваиваются организмом, но являются еще и дополнительной жидкостью.

Основным рационом больного должна быть пища, богатая белком. Это вторые блюда из рыбы или из нежирного мяса. На гарнир желательна гречка, так как она богата витаминами и микроэлементами, которые помогают организму справиться с инфекцией. Лучше подойдет морская рыба, так как она богата витаминами, жирными кислотами.

Из мяса предпочтение отдается курице, индейке или постной баранине. Рыба приготавливается на пару, а мясо отваривается. Такая кулинарная обработка белковых продуктов нужна больному, чтобы организм легче справился с перевариванием. Необходимо также добавление в меню больного различных каш, сваренных на воде и с последующим добавлением молока.

Кисломолочные продукты тоже приветствуются. Это нежирный творог, йогурт, кефир и ряженка.

Необходимо не забывать о добавление в меню фруктов.

У больного гриппом обязательно должен быть режим питания.

У больного человека, как правило, аппетит понижен или отсутствует совсем. Если аппетита не будет совсем, то можно ограничиться в начале заболевания только употреблением жидкости. Поэтому начинать путь к выздоровлению необходимо с водного режима.

Рекомендованы продукты:

— фрукты (лучше всего содержащие большое количество

витамина С, обладающего значительным противовирусным действием) яблоки, апельсины, мандарины, смородина, лимон и др.;

— овощи (перец, петрушка, зеленый лук, хрен, морковь, свекла, тыква обладающие огромным количеством полезных для организма витаминов, необходимых в период болезни;

— легкие супы, бульоны, особенно куриный, проявляющий выраженное противовоспалительное действие;

— чеснок, употребляйте его регулярно в период эпидемии гриппа, в нем содержится большое количество антибактериальных и противовирусных веществ;

— рыба (особенно морская), рекомендуется готовить на пару;

— молочные каши (рисовая, овсяная, кукурузная);

— кисломолочные продукты (творог, сметана, кефир, молоко, йогурт), проявляют положительное действие на состав микрофлоры кишечника;

— орехи (доказано, что ежедневное употребление грецких орехов в период болезни, значительно ускоряет период выздоровления);

— мед, лучше всего употреблять с горячим молоком. Проявляет противовирусное, антибактериальное, обволакивающее, отхаркивающее действие. Рекомендуется его регулярное употребление с целью ускорения течения воспалительного процесса.

Исключаются продукты:

— жареная, содержащая достаточно большое количество холестерина пища;

— кондитерские изделия, различные сладости (конфеты, шоколад, варенье и др.);

— алкогольные (спиртные) изделия;

— консервы;

— кофе, какао;

— сахар (усугубляет течение болезни, способствуя размножению вирусных инфекций в организме);

— газированная вода.

Блюда для выздоравливающих после гриппа

Напитки

Зеленый чай

Состав: *зеленый чай — 3 ч. ложки, ягоды малины — 2 ст. ложки, ягоды ежевики — 1 ст. ложка, листья смородины и малины — по 5 г, вода — 500 мл.*

Измельченные листья и чай залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 минуты, затем долить еще 1 стакан кипятка, добавить ягоды и настаивать 3 минуты. Чай процедить. Пить по 1 чашке 3 раза в день после еды.

Чай с чабрецом

Состав: *высохшие листья брусники — 4 г, сушеные листья зверобоя и чабреца — по 10 г, вода — 200 мл.*

Смесь листьев заварить и использовать как заварку.

Чай годжи

Состав: *ягоды годжи — 1 ст. ложка, кипяток, — 250 мл.*

Плоды залить кипятком и пить его между приемами пищи. Суточная доза будет составлять 1 ст. ложку. Такой чай будет тонизировать организм.

Чай из рябины и крапивы

Состав: *плоды рябины и листья крапивы — 7 к 3, вода — 500 мл.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой и кипятить 10 минут, после чего дать настояться 4 часа в плотно закрытой посуде в нежарком и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из клубники

Состав: *сухие листья клубники полевой — 1 ст. ложка, вода — 200 мл.*

Листья клубники полевой облить кипящей водой, выдержать 15 минут, профильтровать. Пить как чай.

Витаминный чай

Состав: *сушеные листья душицы — 5 г, сушеные ягоды рябины обыкновенной — 10 г, сушеные ягоды шиповника — 20 г, вода — 200 мл.*

Сушеные ягоды мельчить, а затем облить кипящей водой и далее варить 5 минут, после этого добавить листья душицы и выдержать 10 минут. Это поливитаминный чай, который благотворно действует на обмен веществ в организме, и служит средством против склероза.

Успокаивающий витаминный чай

Состав: *4 части травы душицы, 2 части мяты перечной, 2 части травы чабреца, 2 части курильского чая, 2 части травы мелиссы, 1 часть травы пустырника, вода — 200 мл.*

Заваривают из расчета 1 ч. ложка на чашку. Этот чай хорошо сочетается с ягодами черники и ежевики. В день рекомендуется выпивать не более 20 г такого чая.

Чай с шалфеем и медом

Состав: *листья шалфея сушеного — 1 ч. ложка, или листья шалфея свежего — 1 ст. ложка, вода — 300 мл, сахар — 1 ч. ложка, мед — 1 ст. ложка, лайм или лимон — по 1 дольке.*

Независимо от того, используются сушеные или свежие листья шалфея, процесс приготовления чая один и тот же. Нагреть чашку воды. Положить 1 ч. ложку сушеного шалфея в кружку, или 1 ст. ложку нарезанных свежих листьев. Залить кипятком. Лучше накрыть кружку и дать напитку постоять 4 минуты, затем процедить чай. Можно добавить для вкуса чайную ложку меда или дольку лайма.

Чай с ягодами черной смородины

Состав: *черный чай — 1 ч. ложка, клубника — 3 ягоды, черная смородина — 5 ягод, мята — 2 листа, вода — 200 мл.*

Чай залить 100 мл кипятка, настаивать 3 минуты, затем добавить ягоды и мяту, долить еще 100 мл кипятка и настаивать 3 минуты. Пить по 1 чашке 2 раза в день после еды.

Чай с цедрой лимона

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, тертая цедра лимона — 1 ч. ложка, свежие листья мяты — 5 г, черная смородина — 3 ягоды, яичные желтки — 2 шт., сахар — 1 ч. ложка, вода — 300 мл.*

Чай, цедру лимона, мяту и черную смородину залейте кипящей водой, настаивать 5 минут, затем процедить и охладить до комнатной температуры. Желтки взбить с сахаром в пену и влить в чай. Пить чай по 1 стакану утром после еды.

Чай с листьями липы

Состав: *черный чай — 2 ч. ложки, листья липы — 7 г, зверобой — 5 г, свежие листья мяты — 3 г, измельченные ягоды шиповника и душицы — по 3 г, вода — 500 мл.*

Все ингредиенты смешать, залить кипятком, настаивать 15 минут, затем процедить. Пить чай по 1 стакану утром натощак.

Чай высокогорный

Состав: *чай — 30 г, молоко — 50 мл, сахарный песок — 10 г.*

Чай засыпать в чистый прогретый фарфоровый чайник, залить кипящим молоком, добавить сахарный песок, накрыть плотной тканью и дать настояться минут 5–7.

Чай со сливками

Состав: *чай — 25 г, молоко — 1 л, вода — 200 г, сливки — 300 г.*

Большой фарфоровый или фаянсовый чайник хорошо прогреть на горячем песке, всыпать в него черный чай, влить немного кипятку, горячего верблюжьего молока. Дать чаю завариться минут 10, после чего добавить сливки. Чтобы чай был

окончательно готов, его нужно хорошо перемешать. Для этого чай перелить из одного чайника в другой. Подать в пиалах.

Чай с маслом

Состав: *зеленый плиточный чай — 50 г, вода — 1 л, молоко — 100 мл, мука — 50 г, топленое масло — 50 г, соль.*

Зеленый плиточный чай растереть в ступе в порошок, засыпать его в фарфоровый чайник, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. После того как чай закипит, добавить молоко, топленое масло, подсушенную муку, соль и довести до кипения.

Чай по-якутски

Состав: *чай — 2 г, сахарный песок — 5 г, молоко — 25 г, вода — 500 г.*

В фарфоровый чайник налить воды, довести ее до кипения, засыпать чай, сахарный песок, влить молоко и довести до кипения, но не кипятить. При подаче разлить в стаканы или чашки.

Чай по-татарски

Состав: *чай — 8 г, вода — 100 г, молоко — 100 г, сливочное масло — 10 г, соль.*

В кипящую воду положить черный плиточный чай и тут же влить молоко. Прокипятить 5 минут, добавить соль, разлить в чашки и в каждую положить кусочек сливочного масла.

Чай «таджикский»

Состав: *вода — 50 г, чай — 1 г, молоко — 150 г, масло — 10 г, соль, сладости, пресные лепешки.*

Залить в чайник кипящую воду, засыпать зеленый чай и кипятить в течение 5 минут. Затем добавить молоко, довести напиток до кипения, добавить сливочное масло, соль. При подаче разлить в пиалы, отдельно подать сладости, пресные лепешки.

Чай со сметаной

Состав: *чай — 200 г, молоко — 200 г, сливочное масло — 10 г, сметана — 200 г, соль.*

В чайнике заварить крепкий чай, добавить столько же молока, довести напиток до кипения, положить в него сливочное масло, сметану, соль. Готовый чай разлить в пиалы. Отдельно подать пресные лепешки.

Имбирь, лимон и мед

Состав: *корень имбиря — 10 см, лимон — 1 шт., мед — 1 ст. ложка.*

Имбирь из магазина обязательно очистить и замочить в холодной воде на 1 час, чтобы средства, которыми он был обработан, ушли в воду. Очищенные лимон и имбирь мелко нарезать, затем взбить в блендере до однородной массы, добавить мед. Это средство можно добавлять в зеленый чай или употреблять отдельно для укрепления иммунитета.

Чай с имбирем

Состав: *ломтики имбиря — 15 г, мята — 5 листиков, лимон — 2 ломтика.*

Настаивать такой чай около получаса. Заряда бодрости хватает почти до вечера (примечательно, что без кофеина и танина). Такой имбирный чай хорошо тонизирует. Имбирные чаи можно приготовить двояко: либо имбирь идет добавкой к зеленому или черному чаю, либо заваривается в чистом виде с добавлением трав, лимона или меда. Летом приятно пить имбирные чаи в охлажденном виде, хотя на Востоке имбирный чай традиционно считается напитком для холодного времени года. Он быстро согревает и хорошо защищает от простуды.

Имбирный чай с чесноком

Состав: *корень имбиря — 4 см, чеснок — 2 зубка, вода — 2 л.*

Усилить действия имбиря поможет чеснок, который, как и корень имбиря, обладает жгучим вкусом, а значит, способен разогнать пищеварительные и обменные процессы.

Корень имбиря и чеснок почистить и мелко порезать, имбирь лучше нарезать тонкими пластинками, наподобие чипсов. Все сложить в посуду и залить кипятком. После настаивания смесь

процедить через марлю. Чай с имбирем готов.

Отвар шиповника

Первые блюда

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофель — 100 г, морковь — 30 г, петрушка (корень) — 20 г, капустные кочерыжки — 50 г, петрушка (зелень) — 5 г, яичный белок — 1 шт., молоко — 10 г, сметана — 20 г, масло сливочное — 5 г.*

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Бульон прозрачный

Состав: *кости говяжьи — 400 г, говядина (котлетное мясо), морковь — 10 г, петрушка (корень) или сельдерей (корень) — 1 шт., лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л;* **для оттяжки***: бульон, яйцо.*

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку, осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. К бульону подать сухари из пшеничного хлеба.

Бульон с манными клецками

Состав: *вода — 2 л, манная крупа — 4 ст. ложки, вареное мясо — 200 г, яйца — 3 шт., масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки.*

Вареную или говядину пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с маслом, мелко нарезанной зеленью и подготовленным мясом. Всыпать манную крупу и все как следует

перемешать до получения крутой массы. Добавить взбитые белки и сформовать клецки в виде шариков величиной с грецкий орех. Варить в подсоленной воде при малом кипении в течение четверти часа до готовности. Клецки положить в тарелки, залить полученным бульоном и подавать.

Бульон с фрикадельками

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, лук — 1 шт., зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и луком через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики.

Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать.

Сельский суп

Состав: *картофель — 2 шт., лук — 1 шт., лапша — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, зелень петрушки, мелко нарезанные коренья (моркови, петрушки, сельдерея) — 1 ст. ложка, щепотка майорана, мука — 1 ст. ложка.*

Лук мелко порубить, добавить коренья, нарезанный кубиками картофель, 1 столовую ложку масла. Все обжарить, залить водой или бульоном, довести до кипения и всыпать лапшу. Отдельно поджарить муку с оставшимся маслом докрасна, размешать с водой, поварить около 15 минут и влить в суп. Перед концом варки добавить майоран и зелень петрушки.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л, соль.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую подсоленную воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп из курицы с орехами

Состав: *курица — 150 г, вода — 1 л, сливочное масло — 10 г, лук — 1 шт., зеленый лук — 10 г, грецкие орехи –30 г, лимонная кислота — 5 г, петрушка — 10 г, корица, соль.*

В пароварке, в чаше для риса, варить куриный бульон 40 минут. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, лимонную кислоту, зелень петрушки и готовить 20 минут. Заправить суп корицей и солью. Подавать, посыпав зеленым луком.

Томатный суп с цветной капустой

Состав: *цветная капуста — 200 г, помидоры — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. ложки, мука — 1 ч. ложка, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт., простокваша — 3 ст. ложки, вода — 1 л, соль — умеренно.*

Цветную капусту почистить, промыть и разобрать на соцветия. Положить ее в поддон для круп, залить горячей водой, посолить и готовить в пароварке 20–25 минут. Незадолго до готовности положить туда же очищенные от кожицы и протертые помидоры, пассерованную муку, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей. Суп посыпать мелко нарезанной петрушкой и сразу же подать на стол.

Суп с зеленым листовым салатом

Состав: *зеленый салат — 150 г, вода — 1 л, оливковое масло — 2 ст. ложки, мука — 1–2 ст. ложки, лук — 1 шт., картофель — 2 шт., нежирная сметана — 200 г, укроп, соль, щепотка черного молотого перца и красного молотого болгарского перца (паприки), немного лимонного сока.*

Лук мелко нарезать и запассеровать в оливковом масле, всыпать муку, добавить немного перца и паприки. Воду вскипятить, залить им муку, хорошо размешать и вновь довести до кипения. Картофель нарезать кубиками и опустить в бульон. Когда картофель станет почти мягким, положить сметану. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым салатом и не варить, а только прогреть. Затем снять с огня, добавить укроп, соль и лимонный сок.

Борщ на овощном бульоне

Состав: *капусты белокочанной — 100 г, свеклы — 70 г, картофеля — 60 г, моркови — 15 г, сельдерея — 5 г, помидоров — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, масла сливочного — 10 г, сметаны — 30 г, воды — 350 г.*

Свеклу нашинковать соломкой, немного посолить и перемешать; затем добавить масло и 100 г воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, 20 г помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить капусту, залить овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками. Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Картофельный суп с кабачками

Состав: *морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, лук-порей — 1/4 стебля, картофель — 5–6 клубней, кабачок — 1 шт., сладкий перец — 1 стручок, помидоры — 2 шт., масло топленое — 4 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками, посолить.

При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп-пюре

Состав: *говядина — 800 г, картофель — 10 шт., сливочное масло — 100 г, яйца — 4 шт., сливки — 200 мл.*

Отваренный в соленой воде очищенный картофель протереть еще горячим через решето, развести бульоном, прокипятить, прибавить сливочное масло, подправить сырыми желтками, развести все сливками и подогреть.

Суп-пюре из курицы

Состав: *курица — 1 шт., мука — 2 ст. ложки, масло — 4 ст. ложки;* ***для заправки****: яйца — 2 шт., молоко или сливки — 1 стакан.*

Сварить курицу, отделить мясо от костей, оставить немного филе для гарнира, а остальное мясо пропустить два-три раза через мясорубку и, добавив 2–3 столовые ложки холодного бульона, протереть сквозь сито. Муку поджарить с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего бульона и проварить в течение 20–30 минут. Полученный соус процедить, положить в него приготовленное из курицы пюре, перемешать и, если суп получается очень густой, разбавить горячим бульоном и довести до кипения.

Затем снять с огня, посолить, заправить сливочным маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить разболтанный в небольшом количестве воды желток, молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Суп-пюре из рыбного филе

Состав: *филе рыбы — 140 г, сливочное масло — 40 г, мука для белого соуса — 30 г, молоко — 400 г, бульон — 300 г, сливки — 100 г, сельдерей — 10 г, гренки;* ***для кнели****: филе рыбы — 40 г, белый хлеб — 10 г, молоко — 25 г, яичный белок — 0,2 шт.*

Филе судака, карпа, сома, трески, пикши, ледяной рыбы нарезать на кусочки и припустить с маслом и сельдереем. Сваренную рыбу пропустить через мясорубку с частой решеткой два раза, добавить рыбный бульон и вымешать до кашеобразной консистенции, протереть через сито. Рыбное пюре соединить с

белым соусом, приготовленным на рыбном бульоне, довести до кипения, долить оставшийся бульон, молоко и заправить сливками и сливочным маслом.

При подаче отдельно подать гренки и кнель.

Приготовление кнели. Филе рыбы, замоченный белый хлеб в молоке пропустить через мясорубку дважды, протереть через сито, добавить взбитый белок яиц и аккуратно вымешать. Сформовать в виде раковых шеек, т. е. столовой ложкой взять фарш, а чайной ложкой брать из нее кнель и бросать в кипящую воду.

Суп-пюре картофельный

Состав: *картофель — 400 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, сметана — 40 г, овощной отвар — 800 г, зелень — 10 г.*

Подготовленный картофель отварить в подсоленной воде и протереть вместе с отваром, добавить белый мясной или рыбный соус и довести до кипения. Готовый суп заправить сметаной. При подаче положить масло и мелко нарезанную зелень.

Суп-пюре по-неаполитански

Состав: *чечевица — 300 г, лук — 30 г, сельдерей — 30 г, морковь — 30 г, макароны — 30 г, хлеб — 150 г, сыр — 30 г, сливочное масло — 30 г, сливки — 60 г, соль.*

Подготовленную чечевицу промыть несколько раз и залить водой. Прибавить очищенные, но не нарезанные лук, морковь, сельдерей и варить до готовности чечевицы, посолить. Вареные овощи вынуть, а чечевицу вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Приготовленное пюре заправить маслом и сливками, добавить отваренные макароны, нарезанные по 5 мм. Подать отдельно гренки.

Суп-пюре морковный

Состав: *морковь — 320 г, мука для белого соуса — 20 г, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, яйцо — 0,25 шт., бульон — 700 г, рисовая крупа — 20 г, гренки — 40 г.*

Подготовленную морковь запассеровать на сковороде, затем припустить в бульоне до готовности и протереть. Протертую

морковь соединить с белым мясным или рыбным соусом, разбавить бульоном, добавить соль по вкусу, довести до кипения. Заправить яично-молочной смесью и сливочным маслом. При подаче в готовый суп можно положить рассыпчатый рис. Отдельно подают маленькие гренки.

Суп-пюре из цветной капусты

Состав: *цветная капуста — 200 г, масло — 40 г, мука — 40 г, сметана — 60 г, отвар — 800 г, зелень — 10 г, соль.*

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью. К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Суп-пюре «Кармен»

Состав: *белый соус — 1 кг, пюре из помидоров — 60 г, пюре из риса — 40 г, сладкий перец — 150 г, сливки — 150 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 50 г.*

Отварить рис. Припустить свежие помидоры. Приготовить белый соус, добавить в него протертый рис, помидоры, печеный сладкий стручковый перец, нарезанный соломкой, кусочек сливочного масла. Заправить сливками и желтками. Подать на стол горячим.

Суп-пюре из тыквы

Состав: *тыква — 800 г, гренки — 150 г или мука — 2 ст. ложки, картофель — 300 г, молоко — 4–5 стаканов, масло — 3 ст. ложки, сахар — 2 ч. ложки.*

Тыкву и картофель очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, залить тремя-четырьмя стаканами воды, добавить соль, сахар, столовую ложку масла и поставить варить на слабом огне на 25–30 минут. Добавить подсушенные или поджаренные в масле гренки, размешать и вскипятить. Полученную массу процедить, оставшуюся гущу протереть сквозь сито, все это развести горячим молоком (до густоты сливок) и заправить сливочным маслом. Этот суп можно приготовить иначе. Нарезанную тыкву поставить

варить, залив ее двумя стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами горячего молока и двумя стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре из моркови

Состав: *морковь — 800 г, рис — 0,5 стакана, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 0,25 стакана воды, добавить 1 столовую ложку масла, чайную ложку соли, столько же сахара и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать половину стакана промытого риса, залить пятью стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут; затем вместе с отваром протереть сквозь сито, предварительно отложив 2 столовые ложки сваренного риса (без моркови) для гарнира. Полученное пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

Суп-пюре из стручков фасоли

Состав: *стручки фасоли — 600–700 г, картофель — 500 г, масло — 3 ст. ложки, молоко — 2 стакана.*

Стручки фасоли очистить и вымыть, отделить четвертую часть их для гарнира и нарезать ромбиками; остальные пропустить через мясорубку. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить измельченные стручки фасоли, соль, 1–2 столовые ложки масла, залить четырьмя-пятью стаканами горячей воды, накрыть крышкой и варить; когда картофель будет готов, протереть смесь сквозь частое сито. Полученное пюре развести горячим молоком и заправить маслом. Отдельно подать гренки.

Суп молочный с тыквой и орехами

Состав: *миндальные орехи — 12 шт., тыква — 120 г, рис —*

20 г, соль, сахар, сливочное масло — 10 г, молоко — 250 г, вода — 250 г, зелень петрушки.

Сладкий миндаль очистить от кожицы, обжарить в жарочном шкафу, измельчить в ступке или пропустить через мясорубку (миндаль можно заменить лесными или грецкими орехами). Размельченные орехи залить горячим молоком, разведенным водой, и довести до кипения. Тыкву, очищенную от кожуры и семян и нарезанную на тонкие ломтики, залить подготовленной смесью молока с водой и проварить при слабом кипении 10 минут. Добавить вареный рис, соль, сахар.

При подаче суп заправить сливочным маслом и посыпать зеленью петрушки. Отдельно подать слегка поджаренные (без жира) ломтики белого хлеба.

Овсяный суп-пюре с картофелем

Состав: *картофель — 1 шт., овсяные хлопья — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 корень, сельдерей — 0,5 корня, цветная капуста — 2–3 соцветия, сливочное масло — 50 г, молоко — 100 мл, соль, зелень петрушки, вода — 750 мл.*

Картофель нарезать кубиками, коренья соломкой, овсяные хлопья промыть. Положить все в подсоленный кипяток и варить до готовности. Затем протереть суп через сито или дуршлаг, добавить масло, влить молоко, снять с огня и всыпать измельченную зелень петрушки.

Нежный суп-пюре

Состав: *лущеный зеленый горошек — 500 г, лук-шалот — 10 г, сливочное масло — 2 ст. ложки, овощной бульон — 3 стакана, сметана — 1 стакан, лимонный сок — 1 ч. ложка, соль, молотый черный перец, щепотка сахара, мелко нарезанная зелень петрушки и огуречника.*

Вымытый шалот мелко нарезать. В кастрюле растопить масло, положить шалот и поджарить минуту, перемешивая. Положить 400 г горошка и залить 2 стаканами бульона. Варить на слабом огне 20–25 минут. Остудить, перенести в блендер, превратить в пюре, протереть сквозь сито. В другой кастрюле вскипятить оставшийся бульон, положить оставшийся горошек и сварить. Соединить с пюре. Приправить по вкусу солью, перцем, лимонным соком и сахаром. Сметану хорошо разболтать с мукой, влить в суп и, перемешивая, нагревать, пока суп не загустеет.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Грибной бульон с черносливом

Состав: *сушеные грибы — 50 г, вода — 2–3 л, чернослив — 1 стакан.*

Промытые в теплой воде сушеные грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении 2–2,5 часа. Для ускорения варки грибы можно предварительно замочить на 1–2 часа в холодной воде, в которой их потом и варить. Готовый бульон процедить, грибы промыть холодной водой, мелко нашинковать и положить обратно. Добавить чернослив и варить до готовности чернослива.

Мясные и рыбные блюда

Мясные зразы, фаршированные омлетом

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, черствый белый хлеб — 20 г, молоко — 15 мл, сливочное масло — 15 г, половина яйца.*

Яйцо взбить с молоком, вылить на смазанную маслом сковородку, запечь на медленном огне с закрытой крышкой. Омлет охладить и порубить. Мясо с размоченным и отжатым хлебом дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Сформовать две круглые лепешки, на середину каждой положить омлет и защипать края. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом или молочным соусом.

Фрикадельки паровые

Состав: *мякоть свинины — 500 г, куриное филе — 300 г, белок яйца — 1 шт., соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ч. ложка, веточка укропа, зеленый горошек, соль.*

Мякоть свинины зачистить от сухожилий и жира, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с куриным филе. В миску с измельченной массой влить соевый соус, растительное масло, добавить белок яйца, соль, все тщательно перемешать. Из полученного фарша сделать небольшие шарики. Сварить фрикадельки на пару до готовности. Горячие фрикадельки

украсить зеленым горошком и веточками укропа.

Котлеты в молочном соусе

Состав: *мякоть говядины — 600 г, батон (без корок) — 60 г, молоко — 1 стакан, мука — 1 ст. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Говядину пропустить через мясорубку, затем смешать с размягченным в воде хлебом и снова пропустить через мясорубку, посолить и тщательно выбить. Из подготовленного фарша разделать котлеты. Выложить их на решетку-пароварку в один слой и поместить на кастрюлю с кипящей водой. Готовить на пару около 15 минут. Выложить котлеты в сотейник, смоченный водой. Из подсушенной на сковороде муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус. Залить этим соусом котлеты в сотейнике. Запечь в духовке при температуре +180 °С до готовности. Подавать в той же посуде, в которой котлеты запекались.

Курица на пару

Состав: *курица, лук — 4 шт., морковь — 2 шт., репа — 2 шт., цветная капуста — 1 кочан, сельдерей — 1 корешок, соевый соус — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, вода — 100 мл, соль.*

Обработать тушку курицы и нарезать на мелкие кусочки, посолить. Лук и другие овощи нарезать тонкими ломтиками, нарубить сельдерей. Сложить все в кастрюлю для варки на пару — куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залить водой, добавить растительное масло и соевый соус. Поставить все это в другую кастрюлю с водой и готовить на пару 2 часа, пока мясо курицы не станет мягким.

Индейка, вареная с овощами

Состав: *мясо индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до

окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Мясные голубцы

Состав: *говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец;* ***для соуса****: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом.

Приготовление соуса. Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Лейденская смесь

Состав: *мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком, соль, горчица.*

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем неполностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь,

репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Скумбрия в форме

Состав: *скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Рыбные кнели

Состав: *рыбное филе — 100 г (судак, треска, хек, зубатка), черствый белый хлеб — 10 г, сливочное масло — 15 г, сливки — 30 г.*

Рыбу и размоченный в сливках хлеб пропустить через мясорубку, добавить чайную ложку растопленного сливочного масла. Сформировать кнели, опустить в кипящую воду на 5 минут. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень, сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: *скумбрия — 600 г, перец сладкий стручковый — 200 г, лук-порей — 200 г, помидоры — 800 г, сухари — 1,5 ст. ложки, масло оливковое — 80 г, лимон — 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, посолить и разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Овощные и яичные блюда

Овощи в молочном соусе

Состав: *сладкие перцы — 2 шт., молодой кабачок — 1 шт., помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., отваренная стручковая фасоль — 100 г, листья свеклы — 2 шт., соль; для соуса: сливочное масло — 2 ст. ложки, мука — 1 ст. ложка, 1,5 стакана молоко — полтора стакана, лимонная кислота, соль.*

Подготовленные перцы, кабачок, помидоры, лук нарезать. Листья свеклы перебрать, промыть, мелко порубить. Овощи по отдельности или вперемешку сварить на пару, используя пароварку любого типа. Разогреть фасоль. В кипящую воду рекомендуется добавить набор любых пряных трав. *Для соуса*

масло растереть с мукой, постепенно ввести горячее молоко. Добавить лимонную кислоту, соль, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Горячие овощи переложить в глубокое блюдо, залить соусом, оставить в теплом месте на 10 минут. При подаче по желанию подсолить.

Суфле из кабачков

Состав: *очищенный от кожуры и сердцевины кабачок — 800 г, молоко — полстакана, яйца — 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахарная пудра — 1 ч. ложка, сливочное масло — 1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Нарезать кабачок кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Слить воду через дуршлаг. Молоко прокипятить, добавить в посуду с кабачком, засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить сахарную пудру, соль, сливочное масло, желтки, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Смазать фольгу растительным маслом и выложить на решетку-пароварку. Поместить в нее кабачковую массу. Готовить на пару, установив пароварку на кастрюлю с кипящей водой, около 5 минут.

Суфле морковное с творогом

Состав: *морковь — 500 г, нежирный творог — 100 г, молоко — 100 мл, манная крупа — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, растительное масло.*

Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде и протереть в посуду. Добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 10 минут, остудить. К охлажденной моркови добавить сахарный песок, желток, творог, хорошо вымешать. Затем взбить белок и ввести в массу. Смазать фольгу растительным маслом, поместить ее в решетку-пароварку. Выложить приготовленную морковно-творожную массу и варить на пару под кастрюлей с кипящей водой около 10 минут.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: *помидоры — 1 кг, рыба (щука или треска) — 500 г, лук –100 г, жир –100 г, мука — 50 г, молоко –100 г, яичный белок — 2 шт., петрушка, перец, соль, рис, клубника.*

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и сварить. Из клубники, рассыпчатого риса, молока, взбитого белка приготовить густой соус путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус вареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Домашняя лапша с творогом

Состав: *крахмал — 180 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., сливочное масло — 75 г, творог — 250 г, сахарный песок — 75 г, соль.*

Приготовление теста. В холодную воду ввести сырые яйца, соль, перемешать, добавить муку не ниже 1-го сорта и замесить крутое тесто, которое выдерживают 20–30 минут для того, чтобы оно лучше раскатывалось.

Куски готового теста положить на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты сложить один на другой, нарезать их на полоски шириной 35–45 мм, которые в свою очередь нарезать поперек полосками 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскатать на посыпанном мукой столе слоем не более 10 мм и подсушить 2–3 часа при температуре 40–50 °С.

Готовую лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Полить растопленным маслом. При подаче выложить на тарелку, посыпать размятым творогом и сахаром.

Омлет

Состав: *яйца — 3 шт., молоко — полстакана, соль — умеренно.*

Яйца и молоко взбить, посолить и поместить в пароварку на 15 минут. Такой же смесью можно залить гречневую или рисовую кашу или вареное мясо.

Желе яично-молочное

Состав: *яичные желтки — 4 шт., молоко — 300 г, сахар — 120 г, желатин — 30 г, ванильный сахар.*

Растертые с сахаром желтки постепенно развести теплым кипяченым молоком, затем на водяной бане, непрерывно

помешивая, довести до слабого загустения. После этого нагревание прекратить, ввести растворенный в молоке желатин, ванильный сахар, смесь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить до полного застывания.

Каши

Манная каша

Состав: *манка — 100 г, молоко — 300 мл, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 30 г.*

Молоко довести до кипения, добавить сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать манку. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Рисовая каша

Состав: *рис — 1 стакан, молоко — 3 стакана, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Промытый рис засыпать в кипящее молоко и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой).

При подаче кашу полить растопленным маслом.

Рисовая каша на молоке

Состав: *рис — 125 г, молоко — 400 г, сахар — 2 ст. ложки, соль по вкусу, ванилин.*

Положить в поддон для круп рис, залить его теплым молоком, добавить соль и ванилин. Поставить поддон в пароварку и готовить кашу 28–30 минут. В готовую кашу положить сахар и перемешать.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *очищенная тыква — 1 кг, молоко — 2 стакана, рис —*

100 г, сахар, топленое масло, соль.

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками, положить в кастрюлю и залить горячим молоком. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, топленое масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша гречневая

Состав: *гречка — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречка — 200 г, очищенные кабачки — 250 г, вода — 500 мл, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Состав: *цветная капуста — 1 кочан, гречка — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, молоко — 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша перловая

Состав: *перловка — 1 стакан, молоко — 750 мл, сахар, соль.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 10–12 минут и выложить на решето. Как только вода стечет, возвратить в кастрюлю, залить горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне примерно 15 минут. Затем положить сахар и по вкусу соль. Кастрюлю закрыть крышкой и для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, молоко — 500 мл, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить молоком и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Рис со смородиной и миндалем

Состав: *рис — 1 стакан, гвоздика (молотая) — на кончике ножа, сушеная смородина — 1/4 стакана, мягкое сливочное или оливковое масло — 1 ст. ложка, миндаль — 2 ст. ложки, соль и молотый перец — по вкусу, сушеные луковые хлопья — 1 ст. ложка, петрушка (рубленая) — 2 ст. ложки, корица — 0,5 ч. ложки.*

Влить в пароварку количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установить паровую корзину. В чашу для варки риса положить рис, смородину, миндаль, лук, корицу и гвоздику. Долить воду по инструкции. Установить чашу в корзину, закрыть и варить до готовности.

Рис Сансет в пароварке

Состав: *рис — 1,5 стакана, куриный бульон (количество зависит от типа пароварки) — 2,5–3 стакана, апельсиновая цедра — 1 ч. ложка, куркума — 1/4 ч. ложки, морковь — 1/2 шт., соль по вкусу, лимонный сок — 2 ч. ложки, красный сладкий перец — 1/2 шт.*

Для пароварок с резервуаром: влейте количество воды, рекомендованное по инструкции для варки риса. Установите

паровую корзину. В чашу для варки риса положите рис и долейте бульон или другую жидкость. Затем добавьте морковь (натереть), красный перец (нарезать очень тонкими полосками), цедру, куркуму. Перемешайте. Чашу с содержимым поместите в корзину. Накройте крышкой и варите до готовности.

Для пароварок без резервуара: во внутреннюю чашу положите рис и долейте бульон или другую жидкость по инструкции. Затем добавьте морковь, цедру, куркуму. Перемешайте. Установите чашу, в которой находится рис, в пароварку. Накройте крышкой и варите рис до готовности. После окончания варки выньте чашу. Влейте лимонный сок и перемешайте. Посолите по вкусу и подавайте.

Рисовая каша с тыквой

Состав: *тыква — 500 г, рис — полстакана, молоко — 500 мл, соль, сахар и сливочное масло по вкусу.* Тыкву очистить от кожуры, натереть на терке, смешать с промытым в горячей воде рисом, посолить и залить молоком в емкости для риса. Довести до готовности на пару. Подавать с маслом и сахаром.

Каша пшенная с тыквой по-казахски

Состав: *пшено — 200 г, молоко — 750 г, тыква — 500 г, сахар — 1 ч. ложка, соль.*

Очищенную и мелко нарезанную тыкву положить в поддон для круп, залить горячим молоком и готовить на пару 10–15 минут. Добавить промытое пшено, соль, сахар и, помешивая, готовить еще 15–20 минут (до загустения). Сваренную кашу для упревания поставить на 20 минут в духовой шкаф.

Овсянка с кукурузой

Состав: *овсяные хлопья — 1 стакан, сладкая кукуруза — 1 стакан, вода — 1 стакан, молоко — 2 стакана, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья и зерна кукурузы положить в корзину для варки риса, влить воду и 1 стакан молока, все перемешать и поставить в пароварку на 30 минут. Когда каша будет готова, добавить еще 1 стакан молока.

Десерты

Морковно-яблочное суфле на пару

Состав: *морковь — 75 г, яблоко — 75 г, половина яйца, манная крупа — 10 г, молоко — 50 г, сливочное масло — 20 г, сахар.*

Морковь порезать кружками и тушить в молоке до готовности. Затем протереть через сито вместе с очищенными яблоками. Смешать с манной крупой, сахаром, взбитым яйцом, столовой ложкой растопленного масла. Выложить в смазанную маслом форму и готовить на пару. Выложить на тарелку, сверху положить оставшийся кусочек масла.

Рисовый рулет с фруктами

Состав: *рис — 50 г, молоко — 100 г, сливочное масло — 20 г, сахар — 1 ст. ложка, половина яйца, яблоко — 50 г, чернослив или изюм — 20 г, вода — 50 мл.*

Рис смолоть на кофемолке. Смешать с молоком и, помешивая, довести до кипения. Добавить сахар, охладить. Яйцо взбить с маслом, смешать с рисовой кашей. Выложить толщиной в 1 см на смоченную водой марлю. Сверху разложить слой измельченных яблок и чернослива (изюма), завернуть рулетом. Рулет положить на смазанную маслом сковородку и готовить на пару.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг с джемом

Состав: *мука — 230 г, сливочное масло — 120 г, сахарная пудра — 120 г, яблоки — 500 г, яйца — 2 шт., сливовый джем — 70 г, молоко — 0,5 стакана, абрикосовый джем — 60 г, вода — 2 ст. ложки, соль.*

Яблоки промыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешать с сахарной пудрой, яйцами, молоком и сливочным маслом. Полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны.

Форму смазать жиром, дно покрыть сливовым джемом, затем положить слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекать при температуре 175 °С около часа. Перед подачей выложить в тарелку и полить горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: *ягоды — 1,5 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки.* Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения.

Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Пудинг из кабачков и яблок

Состав: *кабачки — 250 г, яблоки — 1–2 шт., молоко — 0,25 стакана, масло сливочное — 3 ст. ложки, яичные белки и желтки — по 2 шт., манная крупа — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, сметана — 0,5 стакана.*

Кабачки очистить, нашинковать и тушить с молоком и 10 г масла до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю закрытой на краю плиты 5–10 минут, после этого добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать к столу со сметаной.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Имбирь с солью

Состав: *корень имбиря — 5 см, соль — 5 г.*

Имбирь — прекрасное средство борьбы с авитаминозом, поскольку усиливает действие витаминов. 1 ч. ложка имбирного сока с солью, принятые перед едой, помогут избавиться от боли в горле.

Имбирь в сахаре

Состав: *корень имбиря — 5 см, вода — 300 мл, сахар — 3 ст. ложки.*

Очистить и нарезать ломтиками корень имбиря, положить в кастрюлю, залить холодной водой. Кипятить 30 минут, пока не станет мягким. Слить воду, засыпать имбирь сахаром и сбрызнуть водой. Затем сложить в банку, закрыть и хранить в холодильнике. Этого лакомство поднимает настроение.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: *морковь — 2 шт., яблоки — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана.*

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Компот

Состав: *курага — 50 г, чернослив — 100 г, изюм — 50 г, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Чернослив, изюм, курагу промыть 2–3 раза в теплой воде. В кастрюлю всыпать сахарный песок, залить его 3 стаканами горячей воды, положить чернослив и варить 15 минут при медленном кипении. После этого положить курагу, изюм и варить еще 5 минут. Если чернослив слишком сухой, рекомендуется предварительно замочить его в теплой воде.

Компот из кураги

Состав: *курага — 100 г, вода — 500 мл.*

Курагу промыть, залить горячей водой, кипятить 15–20 минут. Дать настояться.

Компот из свежих яблок и сливы

Состав: *яблоки — 200 г, слива — 100 г, вода —* 2 л.

Яблоки очистить, мелко нарезать, сливы освободить от косточек. Все залить горячей водой и довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из сухофруктов

Состав: *сухофрукты (чернослив, яблоки, урюк) — 300 г, вода — 2 л.*

Сухофрукты промыть, залить горячей водой, довести до кипения. Дать настояться 3–4 часа.

Компот «Богатырь»

Состав: *яблоки — 150 г, груши — 150 г, персики — 100 г, малина — 75 г, красная смородина — 50 г, черная смородина — 40 г, слива — 40 г, абрикосы — 100 г, черешня — 50 г, вишня — 50 г, сахарный песок для сиропа — 200 г, мадера — 50 г, вода — 700 г, арбуз — 1 шт.*

Яблоки, груши, персики освободить от косточек, сердцевины, нарезать дольками и поставить варить в сиропе с вином (см. рецепт «Компот из яблок с вином») до готовности. Сливы, абрикосы, черешню, вишню обработать, но не варить. Малину, красную, черную смородину перебрать и промыть холодной водой. Срезать с арбуза макушку по окружности, удалить ложкой мякоть, оставляя 1 см на стенках. Мякоть нарезать кубиками (без зерен).

В пустой арбуз аккуратно заложить мякоть арбуза, сливы, абрикосы, смородину, малину и залить охлажденным компотом из яблок, груш, персиков. При подаче арбуз поставить на стол, закрыть макушкой, рядом положить половник для разлива компота.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар

процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель смородиновый

Состав: *смородина — 150 г, картофельная мука — 60 г или крахмал — 60 г.*

Приготовленные ягоды перебрать, промыть горячей водой, размять деревянным пестиком или ложкой, добавить полстакана кипяченой холодной воды, перемешать и протереть через сито или же отжать через марлю. Выжимки от ягод залить двумя стаканами воды, поставить на плиту и прокипятить в течение 5 минут. После кипячения процедить, в приготовленный отвар поместить сахар, довести до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в кипяченой холодной воде, или крахмал, подготовленный таким же способом, дать еще раз закипеть. В готовый горячий кисель можно добавить ягодное пюре, хорошо все вымешать и разлить по стаканам.

Кисель лимонный

Состав: *вода — 800 мл, сахар — 1 стакан, цедра 1 лимона, сок 1,5 лимонов, крахмал — 0,4 стакана.*

Воду вскипятить с сахаром, добавить цедру и лимонный сок, еще раз вскипятить, процедить. Снова поставить на огонь и непрерывно размешивая, влить тонкой струйкой смесь из крахмала и 200 мл чуть теплой воды. Как только запузырится и загустеет, снять с огня, охладить, подать со сливками или молоком.

Кисель молочный

Состав: *молоко — 4 стакана, сахарный песок — 100 г, крахмал — 60 г, ванилин, цедра лимона или апельсина.*

В приготовленную кастрюлю влить 3 стакана молока, прокипятить и добавить сахар. Маисовый или картофельный крахмал развести в стакане холодного молока или кипяченой воды, влить в кипящее молоко и, помешивая, прокипятить в течение 5 минут на тихом огне. Для аромата в кисель добавить

ванилин или миндальную эссенцию или снятую мелкой теркой цедру с лимона или апельсина. Все это перемешать и разлить в креманки или чашки. Когда кисель застынет, его можно выложить на десертные тарелки.

Шалфейное вино с яичными белками

Состав: *вода — 40 л, яичные белки — 16 шт., цветков шалфея мускатного — 0,5 кг, сахар — 5,5 кг, элевые дрожжи – 0,5 кг.*

Воду, сахар и белки хорошо перемешать. Отварить на медленном огне один час и тщательно снять пену. Затем перелить в чан, подождать, пока не станет почти холодным. Взять цветки шалфея мускатного с мелкими листьями и стеблями, поместить их в бочку вместе с дрожжами для эля, затем залить туда жидкость и перемешивать два раза в день, пока не сбродит. В каждую бутылку поместите по кусочку сахара.

Восстановление после кишечного гриппа

Сущность заболевания

«Гриппом» болезнь назвали потому, что эпидемии этого заболевания очень часто совпадали со вспышками гриппа. Возбудителем кишечного гриппа является представитель многочисленного семейства энтеровирусов и родственник вируса полиомиелита — норовирус.

Распознать кишечный грипп труда не составит:

— температура и тошнота;

— боли в животе;

— потеря аппетита;

— слабость;

— обезвоживание.

Инкубационный период заболевания составляет около двух дней. Кишечный грипп, симптомы которого: тошнота, рвота и диарея, боли в животе и, порой, исчезновение вкусовой чувствительности и повышенная температура, обычно дополняют симптомы общей интоксикации — слабость и бледность кожи. Спустя несколько дней общее самочувствие больного приходит в норму, но еще месяц он может заражать окружающих. Вирус кишечного гриппа очень жизнеспособен. Ему не страшна влажная уборка с моющими средствами, он устойчив к низким температурам и высоким до 60 °С. Уничтожить его можно лишь дезинфицирующими средствами с сильной концентрацией хлора.

Лечение кишечного гриппа проводят, в основном, активированным углем и строгим соблюдением диеты.

Питание при кишечном гриппе основывается на соблюдении серьезных ограничений. Подхвативший кишечный грипп человек может обойтись пару дней без пищи. Диета при кишечном гриппе основана на легкоусвояемых и простых продуктах. Прием жидкости — это первая помощь при болезни. Основная задача состоит в том, чтобы не дать возникнуть обезвоживанию, поскольку влага из организма теряется с рвотой, сильным потоотделением и жидким стулом. При этом очень важно учесть, что пить больше воды не является правильным решением, так как это может привести к более сильной рвоте. В основу питьевого режима должна войти вода с добавлением небольшого количества соли, но лучше использовать регидрон, пакетик которого растворяется в литре воды. Пить стоит каждые полчаса, но всего по 50 мл. Это поможет избежать рвоты и предотвратит обезвоживание. Допустимо использовать физраствор собственного приготовления из ложечки соли на литр воды.

Когда состояние больного станет улучшаться, его рацион

питания можно увеличивать в ассортименте.

Разрешается добавить:

— мясо постных сортов,

— нежирную рыбу,

— бульоны,

— немного сладостей,

— хлеб,

— галеты,

— постепенно включать в рацион кисломолочные продукты невысокой жирности,

— овощи на пару,

— каши на воде,

— паровые омлеты.

Из рациона исключить:

— продукты, способствующие слабительному воздействию: слива, абрикосы, инжир и курага,

— напитки и продукты, которые обладают мочегонным эффектом, так как организм будет терять ценную влагу,

— продукты и блюда, способствующие возникновению брожения в кишечнике: коровье цельное молоко, капусту и бобовые культуры, — сложную для желудка пищу: грибы и мясо жирных сортов,

— копчености,

— сладости,

— напитки с газом,

— маринады.

Профилактика состоит в соблюдении правил личной гигиены:

— мытье рук после туалета, перед приготовлением и приемом пищи;

— употребление в пищу только чистых и термически обработанных продуктов;

— применение чистой воды.

Питание после кишечного гриппа

Напитки

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника — 100 г, вода — 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном месте.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей — четверть стакана, для взрослых — полстакана.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 80 °С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3

раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп размешивать в воде и давать больному пить как чай.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника — 30 г, сахар — 100 г, вода — 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Сироп размешивать в воде и пить. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Имбирный чай с травами

Состав: *корень имбиря — 4 см, тысячелистник, мята, цветки черной бузины — по 1 ч. ложке.*

Корень имбиря с добавлением тысячелистника, мяты и цветков черной бузины, заваренный как чай, спасет от боли в животе и расстройства желудка.

Напиток из имбиря и зеленого чая

Состав: *имбирь сухой — 1 ч. ложка, зеленый чай — 1 ч. ложка.*

Зеленый чай заварить обычным способом в течение пяти минут. Вылить его в термос и добавить немного сухого имбиря. Через 30 минут чай можно пить. Он поможет справится с кашлем, выведет из организма вредные вещества и улучшит цвет лица,

поскольку способствует ускорению действия витаминов и защитных сил организма.

Чай из шиповника и брусники

Состав: *плоды брусники и шиповника поровну, вода — 500 мл.*

1 ст. ложку состава заварить 500 мл кипящей воды и кипятить 10 минут, затем выдержать 4 часа в плотно закрытой посуде в холодном и темном месте, профильтровать. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и рябины

Состав: *плоды рябины и шиповника поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться час, слить через марлю, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника и черной смородины

Состав: *высушенные плоды шиповника и черной смородины поровну, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку измельченной смеси заварить кипящей водой, дать настояться не менее 1 часа в хорошо прикрытой посуде, профильтровать сквозь марлю, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, черной смородины и крапивы

Состав: *плоды шиповника, черной смородины и листья крапивы в соотношении 3:1:2, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, выдержать час, профильтровать, добавить сахарный песок по вкусу. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай из шиповника, брусники, смородины и малины

Состав: *в равных количествах плоды шиповника, листья малины, листья смородины, листья брусники, вода — 200 мл.*

2 ст. ложки состава заварить кипящей водой и кипятить 10 минут, выдержать в плотно прикрытой емкости до охлаждения, затем профильтровать, добавить по вкусу сахарный песок. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай общеукрепляющий

Состав: *сушеные листья земляники — 3 г, листья ежевики — 3 г, листья черной смородины — 3 г, зверобой — 10 г, чабрец — 10 г, вода — 200 мл.*

Смесь сушеных трав залить кипятком в фарфоровом чайнике и настоять 10 минут.

Чай смешанный

Состав: *плоды шиповника, ягоды брусники, листья крапивы в соотношении 3:2:3, вода — 200 мл.*

2 ст. ложки измельченного витаминного состава заварить кипящей водой, выдержать 3,5 часа, профильтровать. Пить по стакану 2 раза в день.

Вересковый чай

Состав: *высохшие листья шиповника, цветки вереска — по 2 г, сухие листья земляники — 10 г, вода — 200 мл.*

Фарфоровый чайник ополоснуть горячей водой (имеющей температуру, когда рука уже не может терпеть — выше 60 °С). Затем засыпать сбор трав и облить 200 мл кипящей воды. Выдержать около 10 минут.

Крепкий чай

Состав: *4 части шиповника, 2 части боярышника, 2 части красной рябины, 2 части листьев брусники, 2 части листьев смородины, 1 часть ягод калины, вода — 1 л.*

Перед употреблением ягоды потолочь. Заварить половину порции 1 л кипятка в термосе или потомить на медленном огне 7 минут и плотно укутать. Через полчаса чай можно пить. Если покажется сильно крепким, развести по вкусу горячей водой. В этот чай при заваривании можно добавить клюкву или облепиху.

Чай из брусники и земляники

Состав: *все растение земляники и все растение брусники в равных количествах, вода — 200 мл, мед по вкусу.*

1 ст. ложку состава облить кипящей водой, довести до закипания, профильтровать, добавить мед по вкусу. Пить горячим по стакану 3 раза в день.

Чай рябиновый

Состав: *плоды шиповника и рябины в равных частях, вода — 500 мл, сахар по вкусу.*

1 ст. ложку состава заварить кипящей водой, кипятить 10 минут, дать настояться 4 часа в плотно закрытой емкости в прохладном и темном месте, профильтровать, добавьте по вкусу сахарный песок. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

Чай простой

Состав: *чай — 5 г, вода — 200 г.*

В чистый и ополоснутый горячей водой фарфоровый чайник засыпать чай, залить его полностью кипятком и через 3–5 минут подавать в фарфоровых чашках.

Чай с соком лимона и ягодами

Состав: *черный чай — 2 ч. ложки, ягоды черники — 1 ст. ложка, измельченные ягоды шиповника — 2 ст. ложки, сок половины лимона, вода — 500 мл.*

Чернику и шиповник залить холодной водой, довести до кипения, процедить и залить приготовленным отваром чай. Настаивать 7 минут, процедить и влить лимонный сок. Пить чай по 1 стакану 2–3 раза в день сразу после еды.

Чай с вишневыми веточками

Состав: *зеленый чай — 2 ч. ложки, сухие вишневые веточки — 30 г, вишни без косточек — 10 шт., вода –500 мл.*

Вишневые веточки очистить, наломать и залить кипятком. Настаивать 15 минут, затем подогреть, но не доводить до

кипения, добавить зеленый чай и ягоды, настаивать 4–5 минут и процедить. Пить чай по 1 стакану 2 раза в день после еды.

Чай с грейпфрутом

Состав: *чай — 20 г, гвоздика — 0,5 г, вода — 300 г, сок грейпфрута — 100 г, сок апельсина — 100 г, ананас — 120 г, сахарный песок — 10 г.*

Листики сухого чая смешать с гвоздикой, засыпать в фарфоровый чайник и залить кипятком, дать настояться 5 минут. В отдельно приготовленную керамическую или эмалированную посуду процедить настоявшийся чай, добавить апельсиновый сок и сок грейпфрута, ананас, нарезанный мелкими кубиками, и сахарный песок. Все это поставить на плиту и прогреть, не доводя до кипения.

Изюмный отвар

Состав: *изюм — полстакана, вода — 500 мл, лимон — 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Отвар апельсиновый

Состав: *апельсины — 200 г, вода — 700 мл.*

Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

Отвар из ягод годжи

Состав: *ягоды годжи — 1,5 ст. ложки, кипяток — 300 мл.*

Ягоды варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 1 час и процедить. Выпарившуюся воду долить до изначального объема 300 мл. Отвар рекомендуется принимать для восстановления сил после гриппа. Доза в сутки — полстакана 3 раза в день.

Настой из ягод годжи

Состав: *ягоды годжи — 15 г, кипяток — 300 мл.*

Всыпать ягоды в термос, залить кипятком, настоять. Кипятить плоды не рекомендуется, чтобы сохранить в них все полезные вещества. Применять для поддержания сил. Суточная норма ягод составляет 30 г.

Настой из чернослива

Состав: *чернослив — 100 г, вода — 1 л, сахар — 0,7 стакана.*

Чернослив залить кипятком и оставить на 8–10 часов. Затем настой слить, добавить в него сахар и размешать. Пить настой перед едой.

Размягченный чернослив без косточек употребить целиком или в виде пюре.

Напиток из простокваши с шалфеем и медом

Состав: *простокваша — 4 стакана, вода — 1 стакан, мед — 2 ст. ложки, шалфей сухой — 0,5 ч. ложки.*

Шалфей залить кипящей водой и настоять 40–50 минут. Настой процедить, добавить простоквашу, мед. Смесь взбить и налить в стакан.

Мятно-смородиновый морс

Состав: *черная смородина (сок) — 50 г и 1 стакан, мята (свежие листья) — 30 г, вода — 2 стакана, мед — 3 ст. ложки.*

Свежий сок черной смородины (50 г) и листья свежей мяты залить водой и кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 20 минут. Затем в охлажденный и процеженный отвар листьев смородины и мяты добавить 1 стакан сока черной смородину и 3 ст. ложки меда, хорошо размешать, разлить по стаканами, в каждый стакан положить по 3 кусочка льда.

Клюквенный морс

Состав: *клюква — 1 стакан, сахар — 100 г, вод — 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на

сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить.

В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Лимонный морс

Состав: *вода — 500 мл, лимон — 1 шт., сахар — 100 г.*

Вымыть лимон. Облить кипятком, дать остыть и натереть цедру на терке, стараясь не снимать белый слой. Выжать из лимона сок и поставить в холодильник. Лимонную цедру залить холодной водой, поставить на огонь и вскипятить. Снять с огня, процедить, добавить сахар и хорошо перемешать. Остудить, влить лимонный сок, перелить в кувшин и поставить в холодильник.

Так же делается апельсиновый морс, но в него к одному апельсину добавляется сок половинки лимона, если апельсин сладкий. Если же апельсин кисловатый, то лимон можно не добавлять.

Имбирь, лимон и мед

Состав: *корень имбиря — 10 см, лимон — 1 шт., мед — 1 ст. ложка.*

Имбирь из магазина обязательно очистить и замочить в холодной воде на 1 час, чтобы средства, которыми он был обработан, ушли в воду. Очищенные лимон и имбирь мелко нарезать, затем взбить в блендере до однородной массы, добавить мед. Это средство можно добавлять в зеленый чай или употреблять отдельно для укрепления иммунитета.

Первые блюда

Бульон с фрикадельками и капустой

Состав: *мясной бульон — 2 л, мясо для фрикаделек — 300 г, перловая крупа — 2 ст. ложки, капуста — 100 г, зелень, соль.*

Перловую крупу промыть и замочить в холодной воде на 3

часа, а потом, не сливая воду, пропустить вместе с мясом и капустой через мясорубку дважды. Массу тщательно вымешать, посолить и разделать на небольшие шарики. Сварить фрикадельки в приготовленном методом отстаивания мясном бульоне и подать с зеленью.

Бульон из кур или индеек прозрачный

Состав: *курица — 200 г или индейка 200 г, яйцо — 0,25 шт., морковь — 10 г, петрушка (корень) — 10 г, лук репчатый — 10 г, вода — 1,5 л.*

Сварить бульон на слабом огне, удаляя пену и жир. За 40–60 минут до готовности в бульон добавить подпеченные овощи. Бульон осветлить, для чего ввести оттяжку (см. Борщ или бураки), процедить и довести до кипения.

Бульон из кур или индеек подать с кусочком вареной курицы или индейки. Отдельно подать гренки.

Суп с рисом

Состав: *морковь — 3 шт., петрушка — 2 корня, лук репчатый — 2 головки, картофель — 5–6 клубней, сливочное масло — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, соль, зелень укропа по вкусу.*

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук, соль, горошек и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: *гречневая крупа — 0,5 стакана, картофель — 8 шт., морковь и петрушка — по 0,5 корня, лук репчатый — 1 шт., сливочное масло — 4 ст. ложки, соль, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в

небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Суп тертый картофельный с фасолью

Состав: *картофель — 4 шт., белая фасоль — 200 г, коренья, сухарики, масло, соль.*

Фасоль положить в кастрюлю с холодной водой так, чтобы вода покрыла ее. Поставить вариться. После того как она покипит в течение 10–15 минут, воду слить и фасоль варить в другой воде. Так поступить и со второй, и с третьей водой. В четвертой воде (1,5 л) фасоль варить до размягчения. Когда фасоль будет наполовину готова, добавить коренья, разрезанные на четвертушки. После того как они разварятся, в суп положить нарезанный картофель, дать покипеть 20–30 минут, после чего фасоль и картофель протереть сквозь сито. Суп подать к столу с сухариками.

Перловый слизистый суп

Состав: *перловая крупа — 40 г, вода — 700 мл, сливочное масло — 20 г, молоко — 150 г, сахар, половина яичного желтка.*

Промытую крупу залить холодной водой и варить на слабом огне под крышкой не менее 3 часов. Затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью и довести до кипения. Заправить кипяченым слегка остуженным молоком, смешанным с сырым яичным желтком, добавить сахар, сливочное масло.

Суп-пюре из рыбы

Состав: *рыба — 750 г, мука — 2 ст. ложки, морковь — 1 шт., петрушка — 1 шт., масло — 4 ст. ложки, лук — 2 шт.*

Рыбу очистить, промыть, отделить мясо от костей; кости с кореньями и луком поставить варить для бульона. Мякоть рыбы нарезать кусочками и тушить с маслом и мелко нарубленным

луком. В кастрюле слегка поджарить муку с двумя столовыми ложками масла, развести четырьмя стаканами рыбного бульона, вскипятить, положить подготовленную рыбу и варить 15–20 минут. После варки суп процедить и протереть сквозь сито, развести горячим молоком, по вкусу положить соль и заправить маслом; по желанию прибавить яичные желтки, смешанные с молоком. Подавать суп можно с кусочками рыбы или с фрикадельками. Для приготовления фрикаделек оставить 100 г рыбного филе. Отдельно подать гренки. Этот суп можно приготовить из карпа, корюшки, наваги, трески, судака, кеты и другой рыбы.

Суп-пюре из риса

Состав: *рис — 1 стакан, масло — 3 ст. ложки, вода — 3 стакана.*

Стакан риса промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить четырьмя стаканами горячей воды, добавить немного соли и варить 35–40 минут. Часть риса оставить на гарнир, остальной вместе с отваром протереть сквозь сито. Полученное рисовое пюре развести горячим молоком, прогреть, прибавить соль и масло. В готовый суп можно положить вареный рис по 1 ст. ложке на тарелку. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из овощей

Состав: *морковь — 150 г, репа — 150 г, картофель — 200 г, лук-порей — 100 г, рис — 0,5 стакана, зеленый горошек — 100 г, масло — 3 ст. ложки, нежирное молоко — 2 стакана.*

Морковь, репу и белые части лука-порея мелко нарезать, сложить в кастрюлю, прибавить 2 столовые ложки масла и тушить в течение 10–15 минут. Затем влить 4 стакана воды, добавить картофель и промытый рис, кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить в течение 30–35 минут. Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести двумя стаканами горячего молока, положить соль, масло и размешать. При подаче на стол положить в суп сваренный зеленый или консервированный горошек. Отдельно подать гренки.

Суп-пюре из картофеля

Состав: *картофель — 1 кг, лук-порей — 3 стебля, нежирное молоко — 2 стакана, сливочное масло — 3 ст. ложки;* ***для заправки****: яичные желтки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана.*

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить пятью стаканами воды, положить соль и варить 25–30 минут. Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать. Перед подачей к столу суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с молоком. Отдельно подать гренки или кукурузные хлопья.

Суп-пюре на рисовом отваре

Состав: *морковь — 1 шт., картофель — 3 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, рис — 50 г, вода — 300 мл, молоко — 50 мл, половина яичного желтка.*

Промытый рис залить холодной водой и варить до готовности. Затем протереть, смешать с протертыми отваренными морковью и картофелем и кипящим молоком. Заправить растертым желтком с маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Суп-пюре из овсяной крупы с яблоками

Состав: *овсяная крупа или хлопья — 2–3 стакана, яблоки — 3 шт., сахар — 3 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Отдельно сваренные овсяную крупу и нарезанные яблоки протереть через сито, перемешать, залить кипящей подсоленной водой, добавить сахар, масло, ошпаренный изюм и прокипятить. Подать с гренками.

Мясные и рыбные блюда

Мясные фрикадельки на пару

Состав: *говяжья вырезка — 150 г, вода — 0,5 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Мясо дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить яйцо, чайную ложку растопленного масла. Вымесить до

получения однородной массы, сформовать небольшие шарики. Выложить на решетку и готовить на пару. Перед подачей полить оставшимся маслом.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Треска в пароварке с овощами

Состав: *треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.*

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Рыба в пароварке

Состав: *рыба — 1 шт., лук — 1 шт., масло сливочное — 2 ст. ложки, специи.*

Взять рыбу, почистить, вымыть. На фольгу выложить лук и маленький кусочек масла. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Котлеты из морского окуня

Состав: *филе морского окуня — 400 г, батона (без корки) — 100 г, яйцо — 1 шт., растопленное сливочное масло — 2 ст. ложки, соль.*

Филе морского окуня промыть, пропустить через мясорубку с предварительно замоченным в воде и отжатым хлебом. Фарш хорошо вымешать, добавить соль, яйцо, тщательно выбить. Разделать котлеты (без панировки), выложить их на решетку-пароварку в один слой. Поместить пароварку на кастрюле с кипящей водой. Варить котлеты на пару до готовности (около 15 минут). При подаче выложить на порционные тарелки, гарнировать сваренным на пару картофелем.

Мясные ежики

Состав: *говядина — 400 г, рис — 40 г, вода — 150 мл, сливочное масло — 40 г, соль.*

Пропустить мясо через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 20–25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Рагу из моркови и красной рыбы

Состав: *морковь — 3 шт., лук — 1 шт., помидор — 1 шт., красная рыба (семга, форель или горбуша) — 150 г, по вкусу соль.*

Морковь почистить и натереть на крупной терке, нарезать помидор и красную рыбу, лук мелко покрошить. Все поместить в чашу для риса и поставить на 35–45 минут в пароварку. При желании за 5 минут до завершения приготовления добавить приправы и соль.

Рыба на пару с картошкой

Состав: *рыба — 500 г, лимонный сок — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки, картофель — 5 шт., укроп, петрушка, соль.*

Сначала маринуем рыбу в лимонном соке с оливковым маслом, затем солим и отправляем в пароварку на 30 минут. На верхний уровень кладем картошку, солим ее где-то через 20 минут. Добавляем укроп и чеснок. Сверху можно положить

ломтики лимона. Подавать картошку хорошо с оливковым маслом. Можно посыпать укропом и чесноком уже готовую картошку.

Паровая форель

Состав: *подготовленная форель — 1,2 кг, лимонный сок — 2 ст. ложки, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Подготовленную форель осторожно и быстро ополоснуть. Изнутри натереть лимонным соком, солью и молотым перцем. Поместить рыбу в холодильник настояться на 30 минут. Форель связать в кольцо. В кастрюлю влить воду, добавить петрушку, вскипятить. Рыбу положить на решетку-пароварку, поместить на кастрюлю. Готовить на пару около 25 минут. При подаче выложить на подогретое блюдо, предварительно развязав рыбу. Гарнировать отварным картофелем, политым сливочным маслом.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста цветная — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Овощные блюда

Овощи на пару

Состав: *цветная капуста, корень сельдерея, тыква, болгарский перец, лук-порей, растительное масло — пропорции по выбору.*

Все овощи помыть и порезать. Сложить в пароварку и варить. Время приготовления — 20 минут.

Цветная капуста отварная

Состав: *цветная капуста — 800 г, соль, вода, оливковое масло — 4 ст. ложки, тертые сухари — 2 ст. ложки, 3 %-й уксус.*

Цветную капусту на время опустить в воду с солью и уксусом — это способствует удалению насекомых из капусты. Целиком или разделенную на соцветия капусту опустить в подсоленный кипяток, в который добавить молоко или уксус — они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить капусту на слабом огне, затем шумовкой вынуть из воды, дать стечь воде на сите, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и посыпать сухарями.

Картофель, сваренный на пару

Состав: *картофель — 500 г, соль.*

В специальный котел с двойным дном до уровня сита налить воду, положить в сито очищенный картофель (клубни одинаковой величины или крупно нарезанный), посыпать мелкой солью и варить под крышкой. Сваренный на пару картофель полноценнее отварного. В нем больше минеральных солей, витамина С.

Кабачки с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, оливковое масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду с оливковым маслом выложить ломтики в один ряд и разогреть с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Морковь тушеная

Состав: *морковь — 800 г, оливковое масло — 100 г, вода, соль, сахарный песок.*

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюлю налить оливковое масло, положить в него морковь, помешивая, разогреть, добавить немного воды, соль и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Пюре из картофеля и тыквы

Состав: *тыква — 500 г, картофель — 1 кг, оливковое масло — 50 г, мускатный орех, соль.*

Очищенную тыкву мелко нарезать или натереть на овощной терке и тушить в собственном соку, затем измельчить в миксере. Из отварного картофеля приготовить однородную массу, добавить ее к тыкве, полить оливковым маслом, посыпать солью, мускатным орехом, проварить и взбить. Подавать к блюдам из рыбы и птицы.

Картофельные кнедлики

Состав: *картофель — 750 г, крахмал — 100 г, мука — 120 г, яйца — 2 шт., мускатный орех и соль по вкусу.*

Из отварного картофеля, муки, крахмала, яиц, соли и мускатного ореха приготовить тесто.

Раскатать его в пласт толщиной 5 мм и нарезать полосками шириной 8 см. Готовить в пароварке 20 минут. Подавать горячими с маслом.

Овощи, сваренные на пару с маслом и травами

Состав: *брокколи — 350 г, зеленый лук — 30 г, лук — 1 шт., зеленый горошек — 350 г, сливочное масло — 50 г, смесь из трав петрушки, тимьяна, шнитт-лука, эстрагона — 1 ст. ложка, лимонный сок, соль и черный перец.*

Овощная смесь с зеленым маслом готовится быстро, но очень полезна и содержит массу витаминов. Порезать брокколи на кусочки. Обрезать зеленый лук. Порезать красную луковицу на дольки. Соединить все овощи в корзине пароварки и готовить 15–20 минут до готовности. Проверить готовность через 10 минут.

Пока готовятся овощи, растопить масло и смешать с травами, лимонным соком и приправами. Перемешать овощи в масле и сразу подавать.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г, соль.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками,

запанировать в муке, разогреть на сковороде в оливковом масле, посыпав солью. Кабачки выложить на тарелку. Отдельно растереть помидоры и полить ими кабачки.

Спагетти в масле

Состав: *150 г спагетти — 150 г, сливочное масло –1 ст. ложка, растительное масло — 1 ст. ложка, соль по вкусу.*

Спагетти положить в поддон для круп, добавить 700 мл воды, растительное масло. Посолить. Поставить поддон в пароварку и готовить спагетти 20–25 минут. Воду слить и положить в спагетти сливочное масло.

Творожная запеканка

Состав: *творог — 450 г, манная крупа — 40 г или мука — 40 г, сахарный песок — 40 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 20 г, сметана, панировочные сухари — 15 г, сладкий соус — 100 г, соль.*

Творог протереть, смешать с мукой или манной крупой, предварительно заваренными в воде, добавить сахарный песок, яйца, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную и подпыленную молотыми сухарями емкость, разровнять поверхность, смазать сметаной и поместить в духовой шкаф запекаться на 20–30 минут.

На стол подать со сладким соусом.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г, соль.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром и солью. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Вареники ленивые

Состав: *творог — 500 г, яйца — 2 шт., мука — 60 г, сахарный песок.*

Из всех перечисленных ниже продуктов тщательно вымесить тесто. Разделить на две части и сделать колбаски. Из них нарезать кусочки и варить в кипящей воде чуть дольше их всплытия. Подавать на стол или с маслом или со сметаной.

Каши

Манная каша

Состав: *манка — 100 г, вода — 300 мл, сахар — 1 ст. ложка, сливочное масло — 30 г.*

Воду довести до кипения, добавить сахар и, помешивая, тонкой струйкой всыпать манку. Продолжать варку при помешивании. Когда каша загустеет, убавить огонь и варить 10–15 минут при слабом нагреве. Перед подачей горячую кашу выложить на тарелку, положив в нее кусочек масла.

Рисовая каша

Состав: *рис — 1 стакан, вода — 3 стакана, сахар — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки.*

Промытый рис засыпать в кипящую воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить растопленным маслом.

Каша гречневая

Состав: *гречка — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл, соль.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить сливочное масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречка — 200 г, очищенные кабачки — 250 г, вода — 500 мл, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, соль.*

Поджарить с маслом на сковороде гречневую крупу до желтого цвета. Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с молоком. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать поджаренную крупу, размешать и довести до кипения, положить сливочное масло, сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с растопленным сливочным маслом.

Каша гречневая с цветной капустой

Состав: *цветная капуста — 1 кочан, гречка — 1 стакан, сливочное масло — 2 ст. ложки, вода — 500 мл.*

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить воду, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода, соль.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Гречневая каша с мозгами

Состав: *гречневая крупа — 2 стакана, мозги — 300 г, соль — 1,5 ч. ложки, масло — 3 ст. ложки, перец, лавровый лист.*

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Для этого гречу залить холодной водой в пропорции 1 к 2 и проварить на небольшом огне до готовности. Мозги поместить на 15 минут в холодную воду, затем снять с них пленку, положить в кастрюлю и залить холодной водой так, чтобы она лишь покрывала мозги. Добавить соль, перец, лавровый лист, поставить варить. Как только вода закипит, кастрюлю снять с плиты. Мозги вынуть из воды, нарезать

ломтиками и поджарить на сковороде с маслом. Потом смешать их с кашей и все вместе прогреть в течение 5–10 минут.

Рис отварной с сыром

Состав: *рис — 250 г, вода — 500 мл, тертый сыр — 3 ст. ложки, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль.*

Рис положить в поддон для круп. Налить туда воду и положить соль. Поставить поддон в пароварку и готовить 12–15 минут. Затем рис заправить сливочным маслом, перемешать вилкой, посыпать тертым сыром и готовить еще 2–3 минуты. Рис перед варкой не стоит подсушивать, как это зачастую делают, желая получить идеальный рассыпчатый гарнир. Обжаренный рис теряет свой непосредственный вкус и аромат.

Паровой рис

Состав: *рис — 1 стакан, масло топленое, шафран или куркума, картофель — 1 шт.*

Рис промыть в горячей воде, разминая его руками, затем — в холодной. Замочить рис в слегка подсоленной воде (1 часть риса к 2 частям воды). Поставить на огонь воду. Когда вода закипит, выложить рис. Помешивать ложкой, чтобы он не прилип ко дну. Откинуть его на дуршлаг, промыв сначала горячей водой, затем — холодной. В сковороду или кастрюлю положить 1–2 ст. ложки топленого масла. Далее почистить большую картофелину и измельчить ее на тонкие пластинки. Затем полностью покрыть ими дно посуды. Как только картофель впитает масло, присыпать его шафраном или куркумой на кончике ножа. Как только масло начнет закипать, можно закладывать в посуду рис, добавляя шафран или куркуму и столовую ложку топленого масла; при этом рис перемешивать деревянной лопаткой. Затем налить в пароварку воды, в миску переложить все содержимое сковородки и накрыть крышкой. Время приготовления 15–20 минут. Готовый рис выложить в тарелке горкой, в середину положить масло и на какое-то время накрыть крышкой.

Пшенная каша с черносливом и грецкими орехами

Состав: *пшено — 1 стакан, вода — 2 стакана, чернослив — полстакана, грецкие орехи — полстакана, сливочное масло — 1 ст.*

ложка, соль и сахар по вкусу.

Чернослив вымыть, удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Положить его в поддон для круп, залить холодной водой и готовить в пароварке 10–15 минут. Затем всыпать перебранное и промытое пшено, добавить сахар, соль и готовить 30 минут. За 5–7 минут до окончания варки положить в кашу мелко нарезанные ядра орехов.

Горячую кашу приправить сливочным маслом, перемешать и подавать на стол. Если кашу варят на молоке, соли следует класть в 2 раза меньше, чем при готовке на воде.

Пшенная каша с творогом

Состав: *пшено — 1 стакан, творог — 1 стакан, 2 ст. л. сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар, вода — 4 стакана, соль.*

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и готовить его в пароварке в поддоне для круп 15–20 минут (до полуготовности). Затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок и творог. Все компоненты хорошо перемешать и довести кашу до готовности (15 минут). Отдельно подать молоко, простоквашу или кефир.

Десерты

Суп из овсянки с черносливом

Состав: *овсянка — 0,5 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложки, чернослив — 1 стакан, сахарный песок — 0,5 стакана.*

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить оливковое масло (1 ст. ложку) и варить до готовности. Затем крупу протереть через сито и положить в нее еще ложку оливкового масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него сахар и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Желе из облепихи

Состав: *облепиха — 1 стакан, сахар — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, вода — 4 стакана.*

Свежую облепиху протереть через сито, мезгу вместе с косточками залить водой, добавить сахар и проварить 5–7 минут,

после чего отвар процедить, ввести в него набухший желатин, довести до кипения, соединить с мякотью облепихи, размешать, разлить в формочки и охладить.

Пудинг персиковый

Состав: *сливочное масло — 100 г, мука — 100 г, сахар — 350 г, яйца — 6 шт., белый молотый миндаль — 50 г, ванилин, персики — 500 г, молоко — 300 г, сухарики — 50 г, соль.*

Молоко, сливочное масло, ванилин и соль размешать, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящее молоко, непрерывно помешивая, всыпать муку. Готовую массу немного охладить, добавить к ней 6 яичных желтков, 100 г сахара и все хорошо вымешать. Яичные белки, 60 г сахара взбить в крепкую пену и смешать с приготовленной массой. Форму смазать сливочным маслом, выложить в нее половину пудинговой массы, посыпать сверху молотым миндалем, сухариками, покрыть тонкими ломтиками персиков, а сверху — остальной частью массы. Форму поставить в печь (на пару) на 40 минут. *Приготовление подливы.* Из оставшегося сахара и 300 г воды сварить сироп и добавить к нему нарезанные тонкими ломтиками персики (или абрикосы).

Мармелад из абрикосов

Состав: *абрикосы — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 1 стакан.*

Ярко-желтые зрелые абрикосы (в перезрелых плодах мало желирующих веществ) размять в пюре и уварить с сахаром, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой до тех пор, пока на вынутой лопаточке не останется слой мармелада толщиной около 2 мм. По окончании варки мармелад можно ароматизировать.

Кондитерские изделия следует покрывать горячим мармеладом, так как при 60–70 °С он уже застывает. Если эти изделия небольшого размера, их можно окунуть в мармелад. На поверхности изделий слой мармелада разровнять кисточкой или ножом.

Имбирный джем

Состав: *вода — 250 мл, сахар — 100 г, сок имбиря — 1 ст.*

ложка, мускатный орех, шафран.

В воде развести сахар, сок имбиря и кипятить до густоты сиропа. Затем добавить на кончике ножа тертый мускатный орех и шафран. Рекомендуется при простуде, кашле и несварении желудка.

Пастила натуральная из крыжовника

Состав: *крыжовник — 1 кг, вода — 1 л, сахар — 1 кг.*

Зрелые ягоды тщательно промыть в холодной воде и дать ей стечь, после чего крыжовник погрузить в паровую соковарку, пробланшировать паром до полного размягчения и в горячем виде протереть через сито. Полученное пюре вместе с соком, образовавшимся в процессе бланширования, поместить в эмалированный таз и уварить на слабом огне до уменьшения объема вдвое при непрерывном помешивании. Пробланшированные ягоды в горячем состоянии протереть через сито, полученное пюре смешать с водой, в которой бланшировался крыжовник, и уварить до того же уменьшения объема. Пюре после остывания разлить в формы слоем 1,5–2 см и сушить и в духовом шкафу при температуре 60–70 ˚С в течение 12 часов.

Паштет со сливами

Состав: *овсяные хлопья «Геркулес» — 50 г, слива — 400 г, орехи — 2–3 ст. ложки, молотая корица.*

Овсяные хлопья замочить в воде, чтобы они набухли. Из слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать с замоченными хлопьями и оставить на 20 минут. Затем добавить измельченные ядра орехов, молотую корицу и размешать. При подаче паштет посыпать толчеными орехами. Можно добавить в паштет 1 ст. ложку меда.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: *груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, простокваша — 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам,

удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и простоквашу.

Суп яблочный на отваре шиповника

Состав: *яблоки — 2 шт., шиповник сушеный — 1 ст. ложка, сахарный песок — 1 ст. ложка, корица, сухарики — 50 г, вода — 500 г.*

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить 5 минут, после чего настаивать 3–5 часов, затем процедить, добавить сахар и корицу, вскипятить, добавить мелко нарезанные или натертые яблоки и охладить Сухарики подать к супу.

Пудинг из ягод

Состав: *ягоды — 500 г, сахар, мука — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., масло — 1 ст. ложка.*

Твердые ягоды или фрукты (крыжовник, вишня, слива) потушить, протереть через сито, добавить сахар. Варить массу до загустения, добавить муку, яичные желтки. Взбить в густую пену белки, добавить 2 столовые ложки сахара. Пену осторожно ввести в массу. В смазанную жиром форму выложить приготовленную массу и запечь в духовке в течение 20–30 минут. Клубнику, малину использовать целыми или растереть без предварительного прогревания. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Малина с белковой пеной

Состав: *яичные белки — 4 шт., сахарная пудра — 1 стакан, малина — 400 г.*

Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар и снова взбивать до загустения. Мытую малину, предварительно устранив у нее плодоножки, размять и примешать к белковой пене. Готовую пену выложить в бокалы и подать в охлажденном виде с печеньем, кексами и сухариками.

Яблочный зефир

Состав: *яблочное пюре — 400 г, сахар — 1 стакан, яичный белок — 1 шт.*

Яблочное пюре, сахарный песок и яичные белки взбить в пышную массу. Отсадить зефир из кондитерского шприца на выложенный пергамином противень. Выпекать в духовке при невысокой температуре до тех пор, пока зефир не окрепнет.

Компот из сушеных яблок

Состав: *яблоки сушеные — 300 г, вода — 2 л.*

Яблоки залить холодной водой и кипятить 5–10 минут. Дать настояться, пока компот не остынет.

Компот из черной смородины

Состав: *ягоды черной смородины — 300 г, вода — 2 л, ксилит по вкусу.*

Черную смородину промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Добавить подсластитель по вкусу.

Компот из свежих яблок и вишни

Состав: *яблоки — 200 г, вишня — 100 г, вода — 2 л.*

Яблоки почистить, нарезать дольками. Вишню промыть, соединить с яблоками, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут. Дать настояться 3–4 часа.

Компот из ревеня

Состав: *стебли ревеня — 200 г, вода — 1 л, сахар — 100 г.*

Очистить стебли ревеня, нарезать кусочками в 5–6 см, варить на водяной бане, пока стебли не станут мягкими, слегка остудить и прибавить сахар. Оставить на 3–4 часа, пока стебли не пропитаются сладким раствором.

Компот для бодрости

Состав: *сок черной смородины — 100 мл, малиновый сок — 80 мл, мятный сироп — 20 мл, ягоды клубники.*

Смешать в высоком бокале жидкие компоненты.

Затем украсить стакан фруктами или ягодами.

Кисель из шиповника

Состав: *сушеные плоды шиповника — 40 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота.*

Сушеные плоды шиповника перебрать, промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю, залить горячей водой, закрыть крышкой, оставить на 1,5 часа для набухания, после чего варить в этой же воде до размягчения 10–15 минут. Готовый отвар процедить, добавить сахарный песок, лимонную кислоту, довести до кипения, ввести разведенный крахмал, быстро размешать и вновь довести до кипения. Кисель разлить в порционную посуду и охладить.

Кисель из сушеных яблок

Состав: *яблоки — 200 г, сахар — 5 ст. ложек, крахмал — 3 ст. ложки, вода — 2 л.*

Яблоки замочить на 3–4 часа, затем варить в этой же воде. Вначале довести до кипения и варить 30 минут при слабом нагреве. Отвар слить, яблоки протереть, положить в отвар, добавить сахар и довести до кипения, заварить разведенным в охлажденном отваре крахмалом.

Кисель из черники

Состав*: черника — 150 г, сахарный песок — 120 г, крахмал — 45 г, лимонная кислота — 1 г.*

Чернику залить горячей водой и варить, ягоды размять. В отвар всыпать сахарный песок, лимонную кислоту, нагреть до кипения, снять с огня, влить разведенный крахмал, быстро размешать, довести до кипения, снять с плиты, разлить в порционную посуду, посыпать сахаром и охладить.

Кисель из свекольного отвара со сметаной

Состав*: свекольный отвар — 1 л, крахмал — 50 г, лимонная кислота — 2 г, сметана — 200 г.*

Корнеплоды промыть, залить горячей водой, добавить немного лимонной кислоты и отварить. Отвар процедить, довести до кипения. Частью охлажденного отвара развести картофельный крахмал и помешивая, влить его в горячий отвар. Довести до

кипения и снять с плиты. Разлить кисель в стаканы и охладить. Затем, не размешивая его, добавить сметану или подать ее отдельно.

Овсяный кисель с простоквашей

Состав: *овсяная крупа геркулес — 100 г, вода — 200 мл, сахар, соль, простокваша.*

Крупу залить теплой водой и оставить в теплом месте. Затем процедить и отжать. В полученную жидкость добавить соль, сахар и прокипятить, непрерывно помешивая, до загустения. Горячий кисель перемешать, разлить в тарелки, смазанные маслом, поставить на холод. Когда кисель застынет, разрезать его на порции и подать с простоквашей.